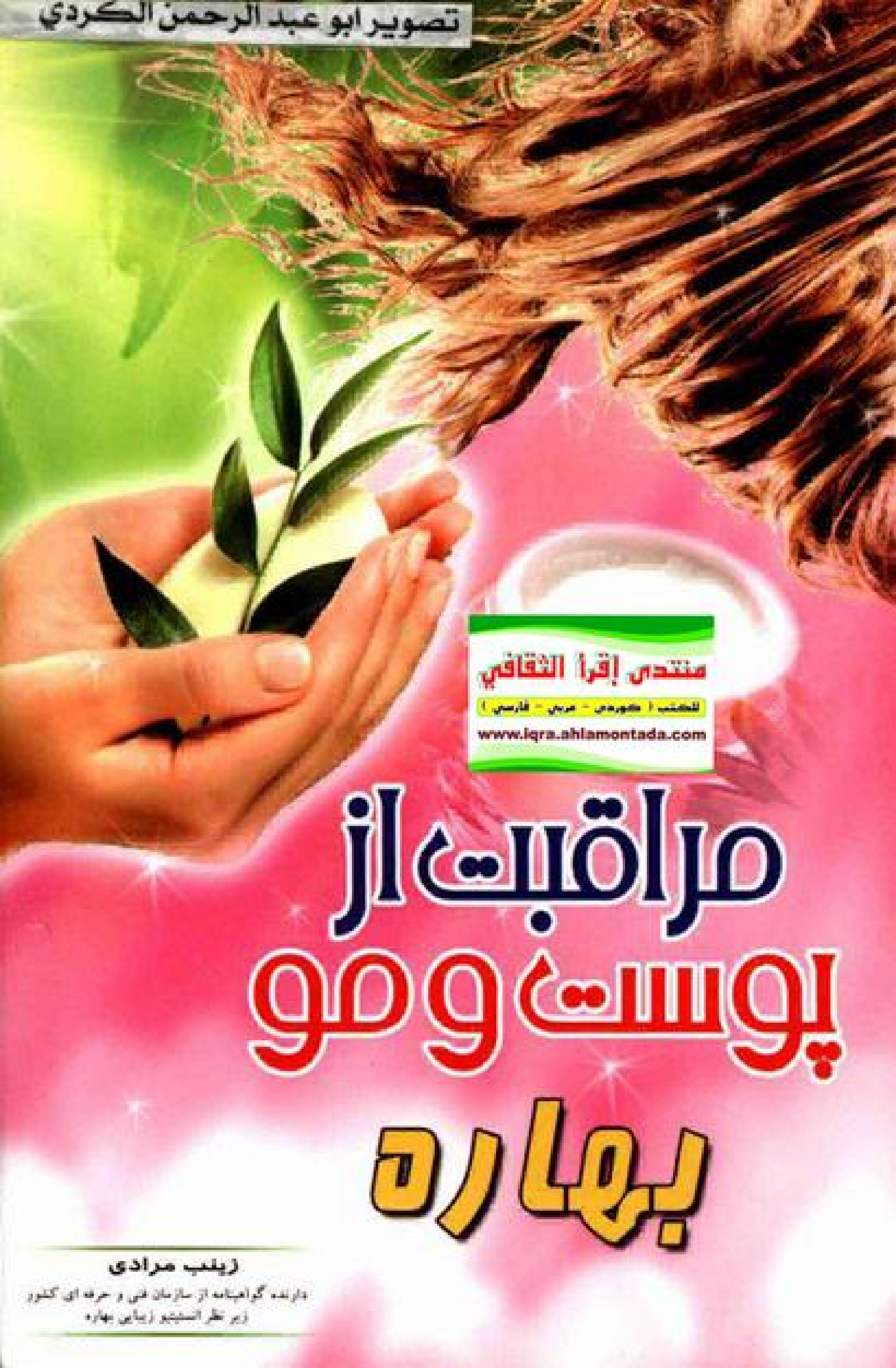
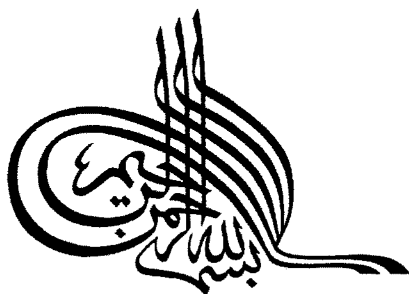

تصویر ابو عبد الرحمن الكردي
منتدى إقرأ الثقافي
للكتب (كوردي - عربي - فارسي)
www.iqra.ahlamontada.com
مراقبت از
پوست و مو
بهاره
زینب مرادی
دارنده گواهینامه از سازمان فنی و حرفه ای کشور
زیر نظر انستیتو زیبایی بهاره



مراقبت از پوست و مو

مولفان :

ملیحه مهدیزاده علاف

راحله متبسم

سرشناسه : مهدیزاده علاف . ملیحه ۱۳۵۸ ، متبسم. راحله ۱۳۵۵
مراقبت از پوست و مو.مخصوص هنرجویان فنی و حرفه ای. تالیف ملیحه مهدیزاده علاف و راحله متبسم. مشهد سیمرغ خراسان ۱۳۸۷
۱۶۸ ص ISBN:978-600-5313-12-3
فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیپا :
عنوان : بافت شناسی پوست و مو و ناخن ، تغذیه و سلامت پوست ، مو و مراقبت از آن
۴م۸۶۴م/۸۷ RL ۶۴۶/۷۳
شماره کتابخانه ملی : ۱۵۰۶۱۴۸

مشهد : بلوار معلم ، معلم ۱۷ ، سروش ۳۲ ، پلاک ۱۵۱
تلفن : ۰۹۳۵۳۶۶۹۷۹۴ — ۶۰۷۷۱۰۹ - ۳۸۵۳۱۸۱

نام کتاب : مراقبت از پوست و مو
نام مولفان : ملیحه مهدیزاده علاف ، راحله متبسم
ویراستار : ملیحه مهدیزاده علاف
طراح جلد : فرحناز شایسته فرد
چاپ اول : مشهد ۱۳۸۷
تیراژ : ۳۰۰۰ جلد
چاپ : دقت
قطع : وزیری
شابک : ۳ — ۱۲ — ۵۳۱۳ — ۶۰۰ — ۹۷۸
قیمت : ۴۵۰۰۰ ریال

تقدیم به :

روح آسمانی پدرم و قلب پر از مهر مادرم .

به نام آفریدگار یکتا

اکنون که به خواست ایزد منان ، نگارش کتاب پیش رویتان را به اتمام رساندیم بسیار خرسندیم و امیدواریم این کتاب برای علاقه مندان به این موضوع و هنرجویان فعال در این زمینه ، مفید بوده و پاسخی مناسب را برای سوالات شما عزیزان ارائه نماید . امید که این هدف تحقق یابد .

در این کتاب ، ابتدا به بحث در مورد بافت شناسی پوست و مو پرداخته ایم ، چرا که آگاهی از ساختمان پوست و مو جزء اصلی کار می باشد و بدون آگاهی از ساختار آن نمی توان مشکلات آن را حل کرد . سپس بررسی معایب پوستی و رفع آنها و نیز نقش تغذیه وسلامت جسم و روان در داشتن پوستی سالم و شاداب را مورد توجه قرار داده ایم . همچنین نحوه انتخاب و طرز استفاده از مواد آرایشی و بهداشتی را بررسی کرده ایم ، و در نهایت نگاهی به ساختار و مشکلات مو و ناخن کرده ایم .

در این جا ، لازم می دانیم که از زحمات جناب مهندس وحید دهنوی و سایر عزیزانی که در نگارش این کتاب ما را یاری نمودند کمال تشکر را داشته باشیم .

باتشکر

مولفان

فهرست :

فصل سیزدهم:

فصل اول

بافت شناسی پوست ، مو و ناخن

بحث درباره زیبایی و بهداشت آن ، به طور کلی از پوست شروع می شود، چرا که پوست از نظر متخصصان زیبایی مهمترین بخش بدن به شمار می آید . می توان گفت ؛ پوست آیینه فعل و انفعالات داخلی بدن بوده و کوچکترین اشکال و یا عارضه داخلی بر روی آن منعکس می شود ، برای مثال ناراحتی های کبدی ، قلبی ، تخمدانی و یا روانی از جمله این عوارض می باشند.

پوست نیز مانند سایر بافتها ، مجموعه ای از سلولها ی تخصص یافته می باشد ؛ اما سلول چیست ؟ سلول واحد سازنده بدن موجودات زنده می باشد و به صورت اتاقکی است که درون آن اندامکها قرار گرفته اند و هر کدام از آنها وظیفه مخصوص به خود را دارند .

می توان گفت یک سلول از سه بخش تشکیل شده است که عبارتند از:

۱. هسته سلول ، کلیه اعمال یک سلول را هدایت می کند.

۲. سیتوپلاسم سلول ، از ساختمانهای تخصصی کوچک تشکیل شده ،که هر کدام از آنها با توجه به دستورات هسته وظیفه خاصی را بر عهده دارند.

۳. غشاء سلول ، به صورت پرده ای سلول را احاطه کرده و مسئول محافظت از سلول بوده و ورود و خروج کلیه مواد مانند آب ، یونها ، پروتئینها و چربیها را تنظیم و کنترل می کند و به عنوان اولین سطح برخورد کننده مواد با سلول شناخته می شود.

به تعدادی از سلولها که در کنار هم قرار گرفته ، هدف و وظیفه یکسانی را بر عهده دارند **بافت** می گویند ، مانند بافت قلب ، بافت عضلانی ، بافت پوست و...

اگر در عملکرد سلولهای یک بافت اختلالی ایجاد شود ، فرد بیمار می شود . در مورد پوست هم این قضیه صادق است و سالم بودن بافت آن مربوط به عملکرد درست سلولهای آن می باشد.

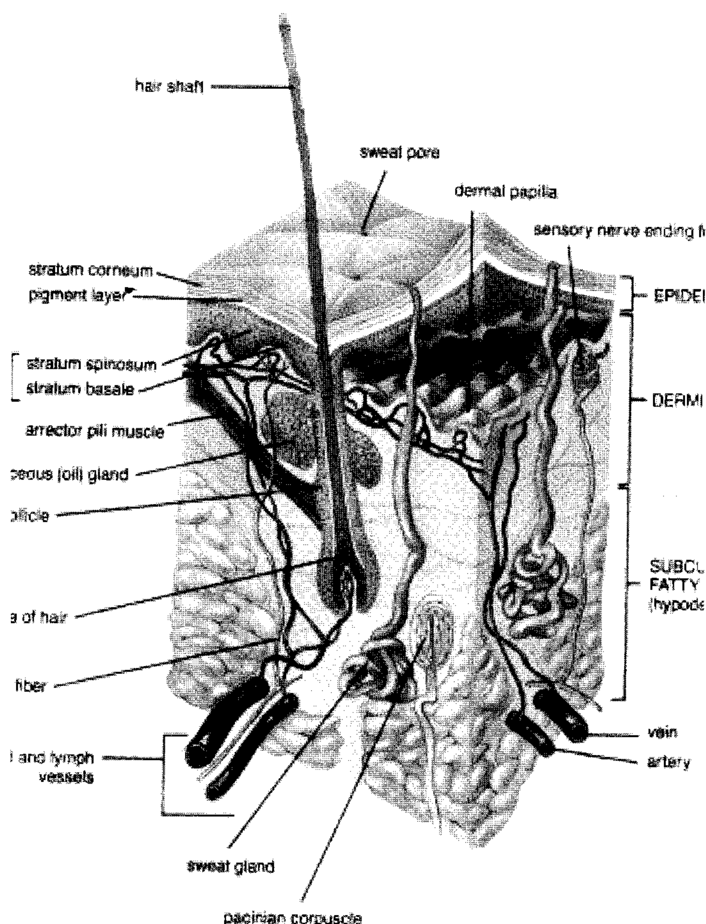
پوست سنگین ترین و وسیع ترین بافت بدن است و حدود ۱۶ ٪ کل وزن بدن را در افراد بالغ تشکیل می دهد ، و حدود ۱/۲ – ۲/۳ متر مربع سطح با محیط خارج ایجاد می نماید که این مقدار بسته به جثه و قد افراد متفاوت می باشد. همچنین به عنوان بافت حفاظتی ، سطح خارج بدن را پوشاننده است .ضخامت ، رنگ ، مقدار مو ، غدد و ناخن آن در قسمتهای مختلف ، متفاوت است . برای مثال ، ضخامت پوست با توجه به سن ، نژاد ، محل زندگی ، شغل و نواحی مختلف بدن از ۰/۵ – ۵ میلی متر متفاوت می باشد .برای نمونه در ناحیه کمر و پشت ۴ میلی متر ، در سر ۱/۵ میلی متر و در کف دست و پا حدود ۳ میلی متر می باشد .

بر خلاف این تفاوتها ، ساختمان بافت شناسی پوست در تمام بدن از سطح به عمق حاوی سه لایه است که عبارتند از :

۱. روپوست یا اپیدرم (Epidermis) : که عبارت از یک بافت پوششی مطبق سنگفرشی شاخی است . (شکل ۱-۱)

۲.. میان پوست یا درم (Dermis) :که شامل یک بافت همبند فیبرو الاستیک و پشتیبان اپیدرم است ودر بر گیرنده مو ، غدد عرق ، غدد چربی ، رگها و اعصاب می باشد. (شکل ۱-۱)

۳. زیر پوست یا هیپودرم (Hypodermis) :که بافت همبند سست با مقدار متفاوت چربی است که پوست را به بافتهای زیر آن متصل می کند . (شکل ۱ -۱)



(شکل ۱-۱) : لایه های مختلف پوست

وظایف عمده پوست عبارتند از :

۱. محافظت (Protection) : پوست در برابر سرما ، گرما ، اشعه ماوراء بنفش ، ضربه های مکانیکی ، نفوذ زیاد آب ، عوامل شیمیایی ، هجوم میکرو ارگانیسمها ، و.. از بدن محافظت می کند .

۲. حس (Sensation) :پوست وسیع ترین بافت بدن است که حاوی انواع گوناگون دریافت کننده ها (Receptors) لامسه ، فشار ، درد و درجه حرارت می باشد .

۳. تنظیم درجه حرارت (Thermoregulation): در بدن انسان، پوست عضو عمده ای است که عهده دار تنظیم درجه حرارت بدن می باشد . بافتها و اعضایی که وسیله این عمل اند ، عبارتند از مو ، غدد عرق ، چربی زیر پوست ، پیوند های شریانی ، وریدی و دریافت کننده ها ی مختلف .

۴. اعمال متابولیکی (Metabolic Function) : بافت چربی زیر پوست حاوی مواد انرژی زاست که بیشتر از نوع تری گلیسریدمی باشد . ویتامینD نیز در اپیدرم ساخته می شود.

روپوست یا اپیدرم (Epidermis):

عبارت است ازیک بافت پوششی مطبق سنگفرشی شاخی که این لایه از پوست ، پوشش رطوبت ناپذیری (Waterproof) برای بدن ایجاد می کند . اپیدرم در پوست بدون موی کف دست و پا ، ضخیم و در پوست مودار ، نازک است .در بین سلولها ی این لایه ، سلولهای دیگری با فراوانی کمتر دیده می شوند که عبارتند از :سلولهای لانگرهانس (Langerhans) ، سلول مرکل(Merkel's cell)،سلولهای کراتینوسیت (Keratinocyte) .

اپیدرم از عمق به سطح شامل ۵ لایه می باشد که به ترتیب عبارتند از :

۱. **لایه پایه (Stratum basal=Basal Layer)** : بر روی غشاء پایه ای چینداری ، یک لایه سلول منشوری قرار گرفته است (شکل ۲-۱) به جهت اینکه سلولهای این لایه منشوری هستند به آن لایه منشوری یا استوانه ای (Str. Cylindricum) نیز می گویند سلولهای در حال تقسیم در بین این سلولها دیده می شوند ؛ برای همین این سلولها جزءلایه زایا (Germinativum) محسوب می شوند . پیوند نیمه دسموزوم (Hemidesmosome) ، که در قسمت تحتانی غشاء پلاسمایی این سلولها دیده می شود ، این سلولها را به لامینای پایه ای می چسباند . بسته به سن ، محل پوست و برخی عوامل دیگر ،اپیدرم انسان هر ۱۵ – ۳۰ روز تجدید می شود. همانطور که سلولها به سمت بالا حرکت می کنند بر تعداد رشته ها ی پروتئینی آن افزوده شده تا این که در طبقه شاخی نیمی از پروتئینهای سلول را تشکیل می دهد.

به تازگی معلوم شده است که بین سلولهای پایه ای(basal cell) دو نوع سلول اجدادی (progenitor cell) وجود دارد ، تعداد کمی از سلولهای اجدادی مبدل به سلول ریشه

(stem cell) می شود که می توانند سلول پایه ای (basal cell) تولید نمایند و این امر خود استعداد تزاید را حفظ می کند . تعداد بیشتری از سلولهای اجدادی که در ناحیه پارابازال قرار گرفته اندبه سلولهای تقویت کننده (amplifying cells) موسوم اند و می توانند به طور مستقیم از ناحیه پارابازال تزاید یابند و کراتینوسیت بسازند.

در بین سلولهای لایه پایه ای ناحیه اپیدرم ، ملانوسیت و سلول مرکل نیز وجود دارد . ملانوسیتها لابه لای سلولهای پایه ای قرار گرفته و رنگدانه قهوه ای رنگ ملانین (melanin pigment) را ایجاد نموده و به میان سلولهای پایه ای و بالاتر می فرستند.

تعداد ملانوسیتها در بخشهای مختلف پوست متفاوت است و مهمترین عامل تعیین رنگ پوست می باشد. علاوه برملانین ، کاروتن ، تعداد عروق خونی درم و رنگ خون جریان یافته در عروق در تعیین رنگ پوست دخیل اند . یو ملانین رنگدانه قهوه ای تیره است که به وسیله ملانوسیتها تولید می شود. (شکل ۳-۱)

ملانوسیت سلول اختصاصی است که در زیر یا بین سلولهای طبقه پایه و داخل فولیکول مو دیده می شود . رنگدانه موجود در موی قرمز فئوملانین نام دارد . ملانوسیتها از سلولهای عصبی مشتق شده اند و دارای جسم سلولی گرد و زوائد سلولی نامنظمی هستند که در داخل اپیدرم شاخه شاخه شده و در لابلای سلولهای طبقه پایه و خاردار حرکت می کنند. ملانین هسته سلول را از اثرات مخرب اشعه خورشیدی محافظت می کنند . (شکل ۳-۱)

جنس و نژاد بر تعداد ملانوسیتها ی موجود در هر واحد تاثیر نمی گذارد . تفاوت در رنگ پوست به دلیل تفاوت در تعداد گرانولهای هر کراتینوسیت است .

تیره تر شدن پوست پس از قرار گرفتن در معرض آفتاب (آفتاب سوختگی) نتیجه یک فرآیند دو مرحله ای است . ابتدا ، یک واکنش فیزیکی شیمیایی رخ می دهد که ملانین های موجود را تیره می نماید و آنها را به سرعت به داخل کراتینوسیتها آزاد می نماید و سپس سرعت ساختن ملانین در ملانوسیتها تسریع می شود و مقدار رنگدانه نیز زیاد می شود.

در انسان ، کاهش ترشح کورتیزول از قشر غده فوق کلیوی ، سبب تولید بیش از حد هورمون ACTH می شود که این هورمون رنگدانه سازی پوست را افزایش می دهد. مثالی از این اختلال بیماری آدیسون (Adison disease) است که بر اثر اختلال کارکرد غدد فوق کلیوی عارض می شود.

آلبینیسم (Albinism) ؛ ناتوانی ارثی در ساخت ملانین به وسیله ملانوسیتها ست ، در نتیجه پوست در برابر اشعه های خورشیدی توسط ملانین محافظت نمی شود و در نتیجه سرطانهای پوستی مثل کارسینوم سلولهای سنگفرشی و کارسینوم سلولهای بازال در این افراد بیشتر است .
از بین رفتن و ناپدید شدن کامل ملانوسیتها سبب اختلال رنگدانه سازی شده که ویتیلیگو (vitiligo)(برص یا پیسی) نامیده می شود. اما تکپیر موضعی و خوش خیم ملانوسیتها در اثر نور خورشید در دوران پیری سبب تولید کک و مک (senile lentigo) شده ولی اگر تکثیر این سلولها بیش از اندازه شود سبب بروز سرطان (ملانوما) می گردد .
سلول مرکل (Merkel 's cell) در لابلای سلولهای پایه ای است و در پوست ضخیم دست و پا یافت می شود . این سلولها شاید به عنوان گیرنده مکانیکی عمل نمایند.

۲. طبقه خاردار یا سنگفرشی(Stratum spinusum –Squamous cell layer):
این طبقه از سلولهای مکعبی و کمی پهن با هسته مرکزی و سیتوپلاسمی که زوائدش با رشته های کراتین پر شده است ، تشکیل یافته است . این زوائد سیتوپلاسمی به وسیله اتصالات دسموزوم بهم دیگرمتصل شده اند ، که منظره ای خاردار را ایجاد می کند. اپیدرم نواحی که در معرض اصطکاک مداوم هستند (کف دست و پا) طبقه خاردار ضخیم تری دارند.
کلیه تقسیمات سلولی در محدوده لایه مالپیگی (malpighian) می باشد که شامل طبقه پایه و طبقه خاردار است .تنها لایه مالپیگی ، سلولها ی ریشه ای دارد .در بین این لایه سلولهایی بنام سلول لانگرهانس وجود دارند که ستاره ای شکل می باشند . این سلولها در واکنشهای ایمنی پوست نقش بسیار مهمی دارند.
مهمترین بیماری این لایه سرطان سلولهای سنگفرشی (Squamous cell carcinoma) یا SCC می باشد.

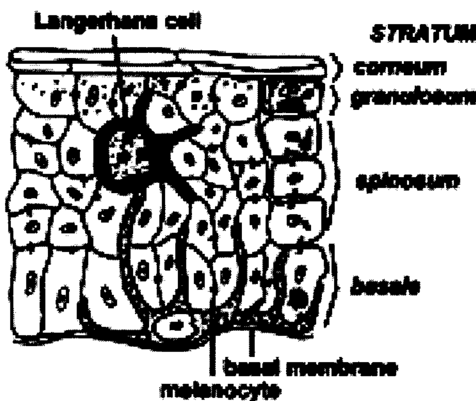
۳. طبقه دانه دار و گرانول دار (Stratum Granulosum) : از ۳ – ۵ لایه سلولهای پهن چند وجهی تشکیل شده که این سلولها محتوی گرانولهای کراتوهیالین (Keratohyalin) می باشند . از این به بعد مرگ سلولها شروع می شود . (شکل ۲–۱)

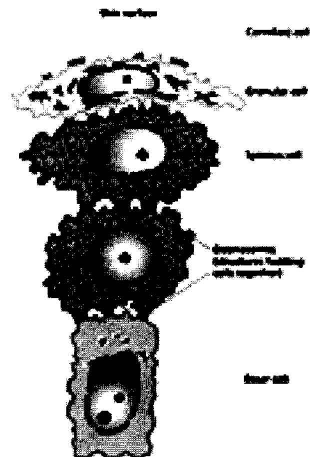
٤. طبقه شفاف (Stratum Lucidum): این لایه که بیشتر در پوست ضخیم (مانند کف دست وپا) دیده می شود ، طبقه نازک از سلولهای می باشد که فاقد اندامک و هسته بوده و

سیتوپلاسم آنها به طور عمده ازرشته های کراتین پوشیده شده است . علت نامگذاری این لایه بنام شفاف وجود ماده الئیدین در سیتوپلاسم می باشد.

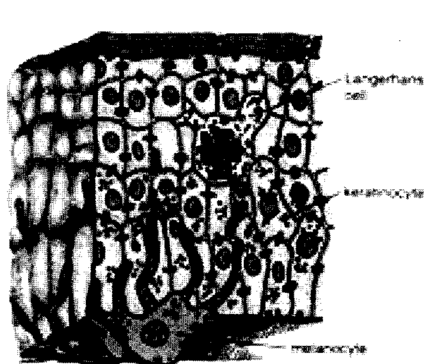
٥. طبقه شاخی (Stratum Corneum) : خارجی ترین لایه اپیدرم است و از ١٥ — ٢٠ لایه سلول تشکیل شده اند .سلولهای طبقه قبلی به طور تدریجی به طرف سطح آمده و کراتینی می شوند ، اتصالات سلولهای سطحی به تریج از بین رفته و سلولها از سطح پوست جدا شده و می ریزند ، که به این عمل پوسته ریزی یا scaling می گویند .

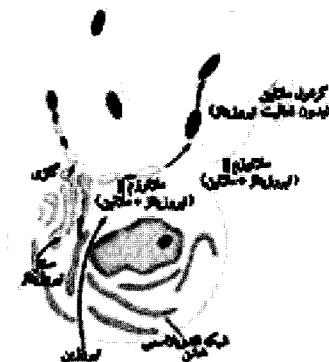
مجموعه سلولهایی که از عمق تا سطح به طرف شاخی شدن سیر می کنند کراتوسیت یا کراتینوسیت نامیده می شوند و این عمل را کراتینیزاسیون (Keratinization) می گویند.





(شکل ٢-١):لایه های مختلف اپیدرم





(شکل۳-۱) : یک سلول ملانوسیت

درم یا میان پوست Dermis=chorium :

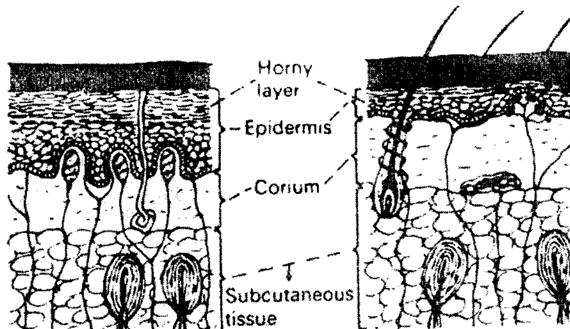
درم یا میان پوست عبارت از بافت همبند یست که بلافاصله در زیر غشاء پایه اپیدرم قرار گرفته است و خود شامل دو قسمت می باشد.(شکل ۴-۱)

۱. **طبقه پاپیلر (papillary layer)** : مرکب از بافت همبند یست محتوی رگها ی فراوان که در زیر غشاءپایه اپیدرم به صورت انگشتان دست برجستگی داشته که به نام پاپیلا یا ستیغ (Ridge)موسوم است. (شکل۴-۱) جسمکها ی عصبی ، دریافت کننده حس لامسه گاهی در این برجستگیها دیده می شوند .در بین این برجستگیها فرورفتگیهای از اپیدرم بنام میخ(Peg) ایجاد می شوند .در پوستهای پرچین از تقاطع این دو قسمت منظره درهمی از اپیدرم و درم دیده می شوند که به نام Rete Ridges و یا Rete Peg موسوم اند.

۲. **طبقه درهم (Reticular Layer)**: بافت همبند متراکمی است با رشته های متقاطع و درهم که بلافاصله در زیر طبقه پاپیلر قرار گرفته است . (شکل۴-۱) لابه لای اجزاء همبندی این طبقه رگهای خونی ، جسمکهای عصبی دریافت کننده حواس مختلف مثل درد ، فشار ، سرما ، گرما و گیرنده های مکانیکی قرار دارند . علاوه بر این ، ضمائم پوستی یعنی غدد چربی ، غدد عرق ، مو و عضله راست کننده مو در این طبقه دیده می شوند .

با گذشت زمان ، رشته های کلاژن ضخیم تر می شوند و سنتز کلاژن کاهش می یابد. رشته های الاستیک به طور مدام از نظر تعداد و قطر افزایش می یابند ، به همین علت محتوای الاستین پوست از زمان جنینی تا بلوغ حدود ۵ برابر می شود . در سنین بالا ، اتصالهای متقاطع فراوان رشته های کلاژن ، از دست رفتن رشته های الاستین ، و تخریب این رشته ها بر اثر نور خورشید طی سالیان (الاستوز خورشیدی (solar elastosis))سبب می شود که پوست شکننده تر شود ، انعطافش را از دست بدهد و دچار چین وچروک گردد.

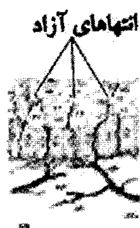
در بیماریهای مختلف مثل ، کوتیس لاکسا (Cutis laxa) و سندرم اهلرزدانلوس (Ehlers-Danlos) افزایش قابل ملاحظه ای در قابلیت کشش پوست و رباط بر اثر نقص در ساخته شدن رشته های کلاژن پدید می آید .

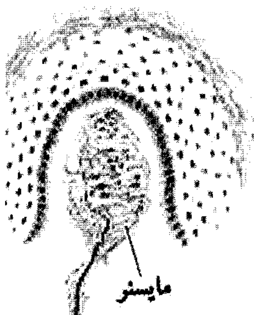


(شکل ۴-۱) : میان پوست یا درم









(شکل ۵-۱) : چند انتهای عصبی

۳. زیر پوست (Hypodermis) :

این لایه از بافت همبند سست تشکیل شده است و پوست را به گونه ای به ارگانهای زیر خود متصل می کند که پوست روی این اعضاء بلغزد. هیپودرم شامل سلولهای چربی است که تعداد آنها بسته به محل پوست در بدن متغیر است . اندازه این سلولها بسته به وضع تغذیه ای فرد تغییر می کند .

گیرنده های پوست و عروق

بافت همبند پوست ، حاوی شبکه غنی از عروق خونی و لنفاوی است . عروق خونی که پوست را تغذیه می کنند دو شبکه تشکیل می دهند . یکی بین لایه پاپیلر و رتیکولر و دیگری بین درم و بافت زیر پوستی قرار دارد . رشته های نازک که از این شبکه خارج می شوند ، پاپیلا ها را خون رسانی می کنند . هر پاپیلا دارای یک شریان صعودی (سرخرگ) و یک شریان ورید نزولی (سیاهرگ) می باشد . عروق خونی درتنظیم دمای بدن هم نقش مهمی دارند .

یکی از عملکردهای پوست که به وسعت زیاد آن و گیرنده ها فراوانش بستگی دارد ، دریافت محرکها از محیط اطراف است . پوست وسیع ترین گیرنده حسی است .پایانه های عصبی آزاد نسبت به لمس ، فشار ، درد ، دما ، خارش و سایر حسها حساس هستند . (شکل ۵-۱)

غدد پوستی :

۱. غدد عرق
۲. غدد چربی

غدد عرق Sweat glands :

غدد عرق (شکل ۶-۱) به طور گسترده ای در پوست ، بجز نواحی خواص مانند حشفه ، گسترده شده اند. غدد عرق مروکرین (Merocrine)، غدد لوله ای پیچیده و ساده ای هستند که مجرایشان در سطح پوست باز می شود . بخش ترشحی غدد در درم قرار دارد . مایع ترشحی غدد عرق ، غلیظ و چسبناک نیست و پروتئین کمی دارد . اجزاء اصلی آن آب ، کلرید سدیم ، اوره،آمونیاک و اسید اوریک است . پس از آزاد شدن آن در سطح پوست ، عرق تبخیر می شود

و سطح پوست را خنک می کند . علاوه بر نقش خنک کنندگی ، این اندام به عنوان ارگان دفع کمکی عمل می کند و بسیاری از مواد غیر ضروری برای موجود زنده را حذف می کند .
نوع دیگری از غدد عرق ، آپوکرین (Apocrine) نام دارند که در زیر بغل ، نوک پستان و دور مقعد دیده می شود . غدد آپوکرین ، از غدد مروکرین خیلی بزرگ ترند و در درم و هیپودرم جای دارند و مجرای آنها به فولیکول های مو باز می شود . این غدد ترشحات غلیظ دارند که در ابتدا بی بو هستند ولی در نتیجه تجزیه توسط باکتری ها بوی مشخصی به خود می گیرند .
غدد مول (moll) در لبه پلک و غدد سرومن گوش ، از انواع غدد عرق شکل یافته اند .





(شکل ۶-۱) : غدد عرق

غدد چربی Sebaceous glands

غدد چربی در اکثر نقاط سطح بدن در درم جای گرفته اند ، اما در پوست صورت ، پیشانی و سر تعداد آنها افزایش می یابد . این غدد در پوست بدون موی کف دست و پا یافت نمی شوند . می توان گفت ؛ به جزء چند مورد استثناء بقیه غدد چربی در مجاور موها قرار داشته و مجرایشان در کنار مو باز می شود .این غدد از دسته غدد کیسه ای هستند . سیتوپلاسم این سلولها محتوی لیپید می باشد که به محصول ایجاد شده سبوم (sebum) می گویند که ترشح غدد چربی (سباسه) محسوب می شود و به تدریج به سمت پوست حرکت می کند . غدد سباسه در زمان بلوغ شروع به ترشح می کنند . (شکل ۷-۱)

عملکرد سبوم در انسان به طور کلی شناخته نشده است ، اما احتمال می دهند که اعمال زیر را بر عهده دارد:

۱. پوست را چرب وروغن مالی می کند .

۲. اثر باکتریواستاتیک و ضد قارچ ضعیفی دارد .

۳. در هوای سرد حرارت بدن را حفظ می کند .

۴. در هوای گرم ، از شکاف خوردن پوست جلوگیری می نماید .

جریان سبوم مداوم است و اختلال در جریان مداوم آن یکی از علل پیدایش آکنه (التهاب مزمن غدد سباسه مسدود شده) است . این پدیده اغلب در دوران بلوغ اتفاق می افتد .

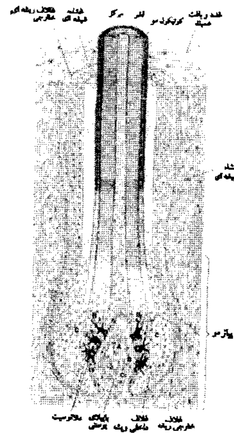


(شکل ۷-۱) : غده سباسه

مو Hair :

موها (شکل۸-۱) ، ساختارهای کراتین دار درازی هستند که از تو رفتگی های اپی تلیوم اپیدرم مشتق می شوند . رنگ ، اندازه و نحوه قرار گرفتن آنها بر طبق نژاد ، جنس و ناحیه بدن فرق می کند . موها در تمام نقاط بدن به جزء کف دست و پا ، لبها ، گلنس پنیس ، کلیتوریس (clitoris) و لبهای کوچک فرج حضور دارند . صورت ، در هر سانتی متر مربع ۶۰۰ مو دارد و سایر قسمتهای بدن حدود ۶۰ مو در هر سانتی متر مربع دارند .مو از دو قسمت ساقه و ریشه شکل گرفته است . مو رشد ممتد ندارد و دارای دوره هایی از رشد و دوره هایی از استراحت است .

مرحله ای که موها در فاز در حال رشد می باشند مرحله **آناژن** نامیده می شود و به طور معمول ۳ تا ۴ سال طول می کشد . مرحله ای را که موها در آن به استراحت می پردازند **تلوژن** می گویند . **کاتاژن** فاز واسط بین آناژن و تلوژن است ؛ یا بهتر بگوییم ، فازی که مو از حالت رشد به فازاستراحت وارد می شود .

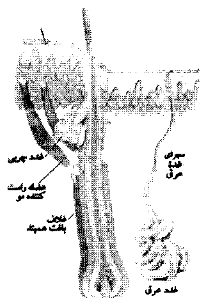


(شکل ۸ -۱): ریشه مو

رشد موها در تمام نقاط بدن یا در تمام موهای یک ناحیه به طور همزمان صورت نمی گیرد ، بلکه به صورت بخش به بخش صورت می گیرد . دوره های رشد و استراحت همچنین در نقاط مختلف بدن متفاوت هستند ، به همین علت در سر دوره های رشد (آناژن Anagen) ممکن است سالها طول بکشد در حالی که دوره های استراحت (کاتاژن و تلوژن) به طور متوسط ۳ ماه طول می کشد . رشد مو در نواحی مثل پوست سر ، صورت ، و پوبیس نه تنها به شدت تحت تاثیر هورمونهای جنسی است ، بلکه تحت تاثیر آدرنال و تیروئید نیز می باشد .

هر مو از یک تو رفتگی اپیدرمی به نام فولیکول (Follicle) مو بر می خیزد ، (شکل۹-۱) که در طی هر دوران رشد دارای یک اتساع انتهایی به نام پیاز مو (Hair bulb) است. در قاعده پیاز مو ، یک پاپیلای درمی مشاهده می شود . پاپیلای درمی حاوی شبکه مویرگی است که در دوام فولیکول مو حیاتی است . فقدان جریان خون یا فقدان حیات پاپیلای درمی منجر به مرگ فولیکول می شود . سلولهای اپیدرمی که این پاپیلای درمی را می پوشانند ، تشکیل ریشه مو را

می دهند . ریشه مو ، ساقه مو را می سازد و با آن هم در امتداد است و فراتر از پوست بیرون زدگی می یابد.



(شکل ۹-۱): ریشه و فولیکول مو

طی دوران رشد ، سلولهای اپیدرمی که پیاز مو را می سازند ، معادل سلولهای طبقه زایا ی پوست هستند . آنها به طور مداوم تکثیر یافته و به انواع سلولهای اختصاصی تمایز می یابند . در انواع خاصی از موهای ضخیم ، سلولهای ناحیه مرکزی در راس پاپیلای درمی تولید سلولهای بزرگ واکوئل دار و تا حدی کراتین دار می نمایند که مرکز (مدولا) را تشکیل می دهند . (شکل ۸-۱) سلولهای ریشه تکثیر می یابند و به سلولهای دوکی شکل و فشرده که به شدت کراتین دار هستند تمایز می یابند . این سلولها قشر (کورتکس (cortex) مو را می سازند .

در قسمتهای محیطی تر رشته مو ، کوتیکول (Cuticle) مو قرار دارد که لایه ای از سلولها است این سلولها تا نیمه ارتفاع پیاز مو ، مکعبی هستند و پس از آن دراز و استوانه ای می شوند . بالاتر از آن ، سلولها از حالت افقی به حالت عمودی در می آیند و در آن نقطه ، لایه ای از سلولهای پهن ، به شدت کراتین دار و صدف مانند را می سازند که کورتکس را می پوشاند . این سلولهای کوتیکولی آخرین نوع سلولهای مو در پیاز مو هستند که تمایز می یابند .

خارجی ترین سلولها به ورقه ریشه ای داخلی (Internal root sheath)تبدیل می شوند که به طور کامل قسمت ابتدایی ساقه مو را احاطه می کند . ورقه داخلی ساختاری موقت است که سلولهای آن از بین می روند و در بالای سطح غدد چربی ناپدید می شوند . ورقه ریشه ای خارجی (External root sheath) با سلولهای اپیدرمی در یک امتداد قرار می گیرد .

یک لایه بدون سلول شفاف که غشاء شیشه ای(Glassy membrane)نام دارد ،(شکل ۸-۱) فولیکول مو را از درم جدا می کند . این غشاء از ضخیم شدن لامینای بازال حاصل می شود . درم

احاطه کننده فولیکول مو متراکم تر است و صفحه ای از بافت همبندرا می سازد . چسبیده به این صفحه ، دستجاتی از سلولهای عضلانی صاف وجود دارد – عضلات راست کننده مو (arrector pilli) – که این ورقه بافت همبندی را به لایه پاپیلر درم متصل می کند . (شکل ۹-۱) این عضلات به صورت مایل قرار می گیرند و انقباض آنها سبب راست شدن مو می شود . انقباض همین عضلات همچنین سبب فرو رفتن پوست در محل اتصال این عضله به درم می شود . این انقباضات سبب ظاهر " گوشت غاز " یا "پوست مرغ " در پوست می شوند .

رنگ موتوسط ملانوسیتها ی موجود بین پاپیلا و سلولهای ریشه مو ایجاد می شود . سلولهای اپیدرمی ، رنگ دانه ای را که در بخش مدولا (مرکز) و سلولهای قشری ساقه مو یافت می شود ، تولید می کنند . ملانوسیتها ملانین را تولید می کنند و آن را با مکانیسمی مشابه آنچه برای اپیدرم شرح داده شده به سلولهای اپی تلیال منتقل می نمایند . اگر چه کراتین دار شدن در اپیدرم و مشابه هم به نظر می رسد ،اما از چند جنبه متفاوتند :

۱. اپیدرم ، لایه ای از سلولهای مرده سطحی کراتین دار و به نسبت نرم تولید می کند ، که اندکی به پوست چسبندگی دارند و به طور مداوم ریزش می کنند . بر عکس این مطالب در مو صادق است که ساختار کراتین دار سخت و فشرده ای است .

۲. گرچه ، کراتین دار شدن در اپیدرم به طور مداوم و روی تمام سطوح انجام می گیرد ، در مو این عمل متناوب است و تنها در ریشه مو صورت می گیرد . بافت همبند پاپیلای مو بر سلولهای اپی تلیال روی خود اثر القایی دارد و سبب تکثیر و تمایز آنها می شود . به همین دلیل آسیب به پاپیلا سبب از دست رفتن مو می شود .

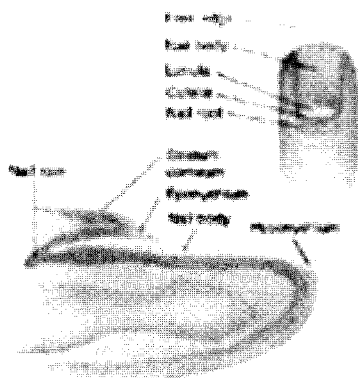
۳. بر خلاف آنچه در اپیدرم اتفاق می افتد ، تقسیم سلولی تمام سلولها در یک جهت خاص ، سبب تولید لایه کراتین دار از سلولها ی کوچک می شود ، سلولهای ریشه مو به انواع مختلفی از سلولها که از نظر ریز ساختاری ، هیستوشیمیایی ، ویژگی ها و عملکردها متفاوتند ، تمایز می یابند.

موها را از نظرضخامت به سه دسته **لانوگو** (که قبل از تولد نوزاد می ریزد و تنها در دوران جنینی سطح بدن را می پوشانند) ، **موهای کرکی یا ولوس** (ظریف و باریک بوده و بیشتر سطح بدن را می پوشانند مانند موهای پیشانی) و **موهای ترمینال** (ضخیم ، پر رنگ و بلند هستند مانند

موهای سر ، ابرو و ریش) تقسیم می کنند . قابل ذکر است موهای سر در خانمها ضخیم تر از آقایان می باشد .

ناخن Nail :

ناخن از تغییر شکل اپیدرم حاصل می شود . بخش پروگزیمال ناخن ، که در شیار ناخن مخفی شده است ، **ریشه ناخن** (Nail root) نامیده می شود . اپی تلیوم چینهای پوستی که ریشه ناخن را می پوشاند ، شامل لایه هایی است که در پوست سایر نقاط بدن یافت می شوند ، که به این قوس سفید رنگ در عقب ناخن **ماهک** (Lunula)می گویند . (شکل ۱۰-۱) تولید ناخن از سلولهایی است که **ماتریکس**(Matrix)نامیده می شوند و در ناحیه ریشه ناخن مستقرند . سلولهای ماتریکس تقسیم شده و کراتینیزه می شوند و روی بستر ناخن پیش می روند .طبقه شاخی **کوتیکول** (cuticule)نامیده می شود ، **صفحه ناخن** (Nail plate)، که با طبقه شاخی پوست تطابق دارد روی بستری از اپی تلیوم به نام **بستر ناخن** (Nail bed) قرار دارد . در بستر ناخن ، تنها طبقه بازال و طبقه خاردار حضور دارند . رنگ شفاف ناخن و صورتی رنگ بودن بستر ناخن ، نشانگر خوبی برای بررسی وضعیت عروق درم و به خصوص اکسیژن عروق خونی است . اگر ناخن شخص بیماری را با عمل جراحی خارج نمایند ، حدود ۶ ماه وقت لازم است تا ناخن جدید جانشین آن شود ، به شرطی که آن را دستکاری نکنند و تغذیه بیمار نیز کافی باشد .



(شکل ۱۰-۱): ناخن ، نمای ظاهری و بافت شناسی

وظایف و اعمال پوست :

۱. مهم ترین عمل پوست نقش حفاظتی آن است .پوشش سرتا سری پوست بدن سبب حفظ اعضای داخلی بدن در برابر عوامل مکانیکی مانند فشارها ، شوک ، عوامل فیزیکی مانند حرارت ، اشعه خورشید ، سرما، مایعات سمی و شیمیایی و Ph اسیدی آن مانع نفوذ میکروبها می شود .

۲. تنظیم حرارت بدن و ثابت نگه داشتن آن توسط تعریق و انقباض و انبساط مویرگها ، برای مثال در هوای گرم عروق منبسط و پر خون می شوند و در نتیجه میزان عرق افزایش می یابد ، اما در هوای سرد مویرگها منقبض و کم خون شده و تعریق را کاهش می دهند .

۳. دفع مواد سمی موجود در بدن با عمل تعریق

۴. تنظیم آب و الکترولیتها بدن . همیشه مقداری آب ، قند ، کلسترول ، سدیم ، پتاسیم و اندکی پروتئین در پوست ذخیره می شوند .

۵. پوست محل دریافت حس لامسه ، گرما ، سرما ، درد و فشار می باشد .

۶. ترشح موادی که اعمال هورمونی یا آنزیمی داشته ، برای مثال تولید هیستامین (حاصل از ماست سلها) که در واکنشهای ضد آلرژی بدن نقش ایفا می کنند .

۷. تولید ویتامین D ، که حاصل تابش نور خورشید (اشعه UV) بر پوست می باشد .

۸. قدرت انقباض پوست سبب ترمیم زخم می گردد.

۹. تعیین رنگ پوست توسط ملانین صورت می گیرد ، علاوه بر آن خود ملانین نقش محافظتی در برابر نور آفتاب می باشد .

۱۰. از وظایف دیگر پوست ، قدرت جذب مواد است . این خاصیت از نظر متخصصان زیبایی بسیار مهم است . همین امر است که اهمیت استفاده از مواد سالم و استاندارد آرایشی و بهداشتی را مطرح می کند . به همین علت شناخت کلیاتی درباره جذب مواد ، متخصصان زیبایی را کمک می کند تا از لوازم آرایشی و بهداشتی سالم تر ، مفید تر و پر خاصیت تر استفاده نمایند . به همین جهت راه های جذب آن را به صورت مختصر بررسی می کنیم .

راه های جذب مواد از پوست :

عمده جذب مواد از پوست از طریق منافذ آن یعنی غدد چربی و عرق می باشد .

اما ، چه موادی از طریق پوست جذب و چه موادی جذب نمی شوند؟

آب : آب موجود در پوست از طریق داخلی تامین می شود و ا زپوست جذب نمی شود ، اما سبب تورم سلولی در نواحی مثل کف دست و پا می شود.

گازها : جذب گازها از طریق پوست به چند عامل بستگی دارد که عبارتند از : فشار گاز ، حرارت گاز ، حلال بودن گاز در چربی و آب . برای مثال دی اکسید کربن جذب پوست نمی شود ولی اکسیژن به خوبی جذب پوست می شود . (عده ای از محققان معتقدند که دی اکسید کربن هم تا حدودی جذب پوست می شود .)

اسانسهای گیاهی : این دسته از مواد به راحتی در پوست نفوذ می کنند . حلالهای مانند اتر و کلروفرم هم جذب پوست می شوند ، اما جذب الکل و استن کمتر می باشد .

ویتامینها : دو دسته اند :

۱. محلول در چربی ، مانند A-D-E-K که به راحتی جذب پوست می شوند .
۲. محلول در آب ، که برخی از آنها نیز از طریق پوست جذب می شوند مثل B-C

روغنها و چربی : روغنها به گروهای ، حیوانی ، گیاهی و معدنی تقسیم می شوند . روغنهای معدنی مثل وازلین و پارافین از طریق پوست جذب نمی شوند ، اما چربی حیوانی مثل لانولین و چربی گیاهی جذب می گردند .

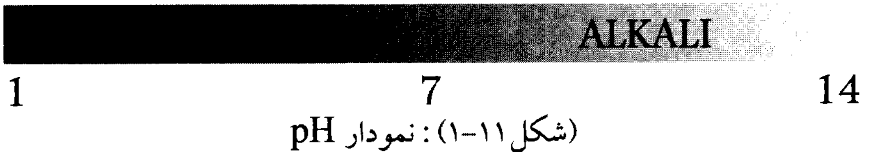
موانع جذب مواد از پوست :

۱. گرد و خاك وآلودگی محیط تا حد زیادی مانع از جذب مواد از طریق پوست می شوند .
۲. Ph اسیدی پوست که در پایین شرح آن داده خواهد شد .
۳. چربی پوست یا سبوم مانند حفاظی مانع انتقال مواد غیر قابل حل در چربی می شود .
۴. خاصیت الکترومانیتك ، یا به عبارتی Barrier Blank که حاصل بار الکتریکی سلولهاست و از ورود و خروج غیر ضروری آب ، مایعات و املاح ممانعت به عمل می آورد .

pH پوست :

pH ، میزان اسیدی یا قلیایی بودن یک محلول می باشد ، که بر اساس میزان حلالیت یون هیدروژن (H+) اندازه گیری می شود . میزان pH بین ۱- ۱۴ می باشد . pH آب مقطر ۷ یا خنثی می باشد . pH زیر ۷ (۱ – ۶/۹) را اسیدی و pH بالای ۷ (۷/۱ -۱۴) قلیایی می گویند .

پوست در حالت معمولی دارای pH بین ۵/۵ تا ۶ می باشد ، یعنی حالت اسیدی دارد و همین حالت مانع از رشد میکروبها بر روی آن می شود .



(شکل ۱۱-۱) : نمودار pH

صابونهای معمولی که در آب به شکل محلول در می آیند ، دارای واکنش قلیایی بوده ، بنابراین به پوست حالت قلیایی می دهند و آن را برای ابتلا به عفونت مساعد می نمایند .

برای آن که باکتریها نتوانند در پوست ایجاد عفونت نمایند ، پوست بدن به سه روش pH خود را به حالت اسیدی نگه می دارد .

۱. نفوذ (co۲) وتنفس سطحی پوست بدن .

۲. فعالیت میکروبهایی که جزء فلور طبیعی پوست بدن هستند و باعث ثابت نگه داشتن pH اسیدی پوست می شوند .

۳. مواد طبقه شاخی و کراتین که خود pH اسیدی دارند .

به این ترتیب ، هرگاه pH پوست به حالت قلیایی تمایل یابد ، استعداد پوست نیز نسبت به صدمات و ضایعات پوستی افزایش می یابد . قلیایی شدن اپیدرم ، یک پدیده موقتی است . برای پوست طبیعی به طور متوسط سه ساعت طول می کشد تا به حالت نرمال بازگردد . اما بر روی پوستهای خشک وحساس که از زمان قلیایی طولانی تری برحوردار هستند ، فعالیت میکروبها نیز بیشتر می باشد.

فصل دوم

انواع پوست و اِشکالهای آن

حال که در مورد بافت پوست اطلاعاتی بدست آوردیم ، به سراغ آشنایی با انواع پوست و روشهای شناسایی آنها می پردازیم .

شما به عنوان یک فرد مراقب در زیبایی پوست ؛که ما شما را دراین کتاب با نام متخصصان زیبایی معرفی می کنیم ؛ باید در نظر داشته باشید ، که تنها می توانید بر روی پوست سالم کار کنید و هدف از این کار حفظ جوانی ، شادابی و سلامت پوست است ؛ و در صورت مشاهده هرگونه اشکال بر روی پوست ، فرد را به پزشک متخصص ارجاع دهید . دقت کنید که شما پزشک نیستید و درمان وتجویز دارو تنها بر عهده پزشک متخصص پوست و مو می باشد .

اما قبل از آن نگاهی گذرا ، به روشهای بررسی پوست و رنگ آن می پردازیم ، تا درک مطالب بعدی راحت تر باشد .

بررسی پوست :

اساس تمام اعمال بهداشتی متخصصان زیبایی ، قبل از هر عملی ، شناخت نوع و خصوصیات پوست بر اساس آزمایش و بررسی پوست می باشد . علاوه بر چشم خود ، حس لامسه توسط انگشتان ، ذره بین (لوپ)، لامپ وود (wood lamp) و pH متر نیز در شناخت آن وسایل کارایی می باشند.

لامپ وود ، نوعی لامپ است که از پدیده فلورسانس استفاده می کند و اِشکالهای پوست را واضح تر نشان می دهد.

pH متر نیز دستگاهی است که میزان اسیدی یا قلیایی بودن پوست را نشان می دهد.

رنگ پوست :

رنگ پوست در نتیجه چهار ترکیب حاصل می شود :

۱. ملانین Melanin : رنگدانه ای که توسط سلولهای ملانوسیت melanocyte یا سلول رنگدانه ساز در پوست ساخته می شود و رنگ زرد و قهوه ای تا سیاه ، به پوست می دهد .

۲. کاروتن Carotene : رنگدانه ای که درگیاهان نارنجی رنگ مثل هویج دیده می شود و از طریق مواد غذایی وارد بدن شده و پوست را متمایل به زرد می نماید .

۳. اکسی هموگلوبین Oxyhemoglobin : رنگدانه موجود در داخل رگهای خونی است که در شبکه عروقی درم وجود داشته و پوست را قرمز کم رنگ یا صورتی می نماید.

۴. بیلی روبین Bilirobin : رنگدانه موجود در صفرا ی انسان می باشد که درصورت بروز مشکل در کبد یا کیسه صفرا در برخی افراد وارد خون شده ، درپوست تجمع یافته و سبب زردی پوست می گردد.

انواع پوست:

پوست را بر حسب مقدار چربی یا سبوم به چهار دسته

۱. پوست نرمال یا طبیعی

۲. پوست چرب

۳. پوست خشک

۴. پوست مختلط

تقسیم می کنیم .

۱. پوست نرمال Natural skin :

در نژاد سفید ، رنگ یکنواخت و صورتی ملایم دارد . در لمس ، پوست به صورت نرم و یکدست می باشد ، یعنی نه زبر است ، نه خشک ، بلکه شفاف و درخشان می باشد و سطح یکسان و یکنواختی دارد . بدون لک ، جوش ، کومدون ، کوپروز و کیست جزئی می باشد.

مقدار ترشح سبوم در این نوع پوست حدود ۲۵۰ تا ۵۰۰ میکروگرم در هر سانتی متر مربع پوست می باشد .

۲. پوست چرب Greasy skin :

میزان ترشح چربی بیش از حد معمول است ، که عوامل ارثی ، فعالیت غدد داخلی ، هیجانات روانی ، تغذیه (مصرف زیاد چربی و شیرینی) ، مصرف برخی از داروها و برخی از فراورده های آرایشی در این امر دخیل می باشند . به همین علت پوست براق به نظر می رسد ، چین وچروک سطحی پوست کمتر می باشد ، در نگاه ممکن است دارای ضخامت زیادی باشد ، منافذ باز هستند به همین دلیل آلودگیهای محیط را بیشتر جذب می کنند ، پس نیاز به شستشوی بیشتر دارند . بیشتر رنگ پریده بوده و در زیر لامپ وود به رنگ زرد در می آیند . مستعد کومدون (جوش سر سیاه) و آکنه (جوش) می باشد . کومدونهادر زیر لامپ وود به رنگ صورتی هستند .

۳. پوست خشک Dry skin :

پوستی است که به طور معمول نازک بوده و درنگاه به آن منافذ بسته ای دارد . درلمس زبر است و دارای پوسته می باشند . حالت کشیدگی پوست احساس می شود و خارش در این پوستها گزارش می شود . در برخی از این پوستها لکه های قرمز دیده می شود که اگر پوست بسیار نازک و حساس باشد مویرگهای زیر آن دیده می شوند ، که به این حالت کوپروز (Couperoses) می گویند . دارای چین نامرئی و چروکهای ظریف می باشد . نسبت به حرارت ، اشعه آفتاب ، باد و سرما بسیار حساس بوده و با صابون به آسانی تحریک می شود .

در زیر لامپ وود به رنگ بنفش پر رنگ مشاهده می شود ، که اگر بسیار خشک باشد به کم رنگی میل می کند . اما علل ایجاد پوست خشک ، ژنتیک ، تحریکات عصبی ، تغیرات هورمونهای جنسی ، برخی بیماریها ، تغذیه (کم بودن چربی مواد غذایی) ، آسیبهای فیزیکی پوست مانند سرما ، باد ، جراحت ، استفاده از مواد شیمایی و آرایشی نامناسب می باشند .

٤. پوست مختلط Mixed skin :

T zone (پیشانی ، بینی ، چانه) ، چرب بوده و لایه هیدرولیپیدی تجمع یافته است ، برای همین خصوصیات پوست چرب را دارد یعنی براق بوده و دارای منافذ باز می باشد . ولی سایر نواحی صورت مثل گونه ها ، دور چشمها ، دهان و گردن خشک می باشند و ممکن است ، به خصوص در هوای سرد و خشک و یا گرمای شدید دچار پوسته ریزی و ترک شوند .

مراقبت از این نوع پوست دقت بیشتری را می طلبد و باید از هر دو نوع محصولات ارائه شده برای پوست چرب و خشک برای بهداشت و زیبایی آن استفاده کرد .

۷ نکته در آزمایش پوست :

یک متخصص پوست باید در آزمایش پوست به ۷ نکته توجه داشته باشد که عبارتند از :

۱. آب دار بودن پوست :

یکی از مهم ترین اصول در شناسایی پوست در نظر گرفتن میزان آب پوست است ؛ چرا که ؛ کم آبی پوست یکی از مهم ترین عوامل پیری زود رس می باشد و شادابی ، سلامت و جوانی پوست را از آن می گیرد .

خشکی و بی آبی پوست سبب پوسته پوسته شدن ، سوزش ، التهاب و خارش می شود .

۲. رنگ پوست :

رنگ پوست می توانند آیینه اختلالات داخلی بدن باشد ، برای مثال کدر بودن ، رنگ پرید گی ، زردی بیش از اندازه ، سرخی یا گرفتگی از مواردی است که باید به آن دقت کرد و درصورت مشاهده باید فرد را به پزشک متخصص ارجاع داد .

۳. درجه لطافت و ضخامت پوست :

با بررسی میزان حساس بودن پوست و یا مقاوم بودن آن می توان پوست را در برابر عوامل خارجی مانند سرما ، گرما ، نور و مواد شیمیایی محافظت نمود . برای مثال ، پوست حساس باید از مواد ملایم تر و ضعیف تری استفاده نماید .

٤. پیری زودرس ، چین و چروک و افتادگیها :

پیری پوست از زمانی که رشد جسمانی کند ومتوقف می شود ، آغاز می گردد که آن را حدود سن ۲۵ سالگی تخمین زده اند . از جمله علائم آن می توان به کم آب شدن پوست ، شل شدن عضلات و چین و چروک پوست اشاره کرد . اما بایددانست که عوامل محیطی و آب وهوا ، نوع تغذیه ، شغل ، ژنتیک ، عوامل روانی ، خنده ، اخم کردن و برخی از حالت گرفتنهای صورت در این امر دخالت دارند و می توانند آن را دیر وزود کنند .به همین علت ، باید در نظر داشت که همیشه پیشگیری بهتر از درمان است و می توان با مراقبت مناسب از پوست پیری را به تعویق انداخت اما نمی توان آن را محو کرد .

٥. اِشکالات گردش خون :

التهابات سرخ رنگ پوستی ، تورم ، رگهای مشهود پوستی (کوپروز) که نتیجه تجمع مویرگهای خونی ملتهب به خصوص در قسمت گونه می باشند ، ازاین دسته می باشند . در این حالت گونه ها یا روی بینی سرخ شده و سرما یا گرما آن را تشدید می کند .

کبودی و گودی زیر چشمها را نیز در این دسته قرار می دهند .

٦. چربی یا خشکی پوست :

ترشح بیش از اندازه چربی می تواند موجب ایجاد کومدونها (جوش سر سیاه) ، آکنه ، میلیا (جوش سر سفید) ، کیست چربی ، منافذ باز ، براق شدن پوست گردد و کاهش ترشح آن خشکی بیش از اندازه ، ایجاد احساس کشش و پوسته پوسته شدن را سبب می شود .

۷. سایر عیوب پوست :

موهای زائد ، کک ومک ، لک (برص) ، زگیل ، خال ، اثر زخمهای قدیمی و سالک از جمله عیوب پوست هستند . برای مثال شناخت خالهایی که زخم شده ، خونریزی کرده و یا بزرگ شونده هستند و ارجاع این موارد به پزشک متخصص به طور قطع فرد را از بیماری خطرناک پوستی (سرطان) آگاه و به شناسایی اولیه آن کمک می نماید.

باید توجه داشت که پوست یک فرد ممکن است با توجه به افزایش سن ، تغییر آب و هوا ، تغییر محیط زندگی ، فصل ، بیماری ، تغذیه و شغل تغییر پیدا کند ، و در نتیجه مراقبت از آن و مواد مورد استفاده برای نگهداری پوست نیز تغییر پیدا می کند .

اِشکالات پوست :

در این قسمت به طور مختصر درباره برخی از مشکلات ایجاد شده بر روی سطح پوست بحث می کنیم . به یاد داشته باشید که یک فرد متخصص زیبایی تنها مجاز است که بر روی پوست سالم کار کند و باید هرگونه مشکل در پوست مثل جوشهای عفونی را به پزشک متخصص ارجاع داد .
اما قسمتی از مشکلات پوست را می توان به صورت زیر بیان کرد :

۱.دانه های سر سیاه یا کومدونها :

مجرای غدد چربی در نقاط فاقد مو (مثل لبها) و گاه در مناطق مو دار به طور مستقیم به سطح پوست باز می شوند .سبوم بر اثر تماس با آلودگیها محیطی و هوا ، اکسیده شده و سیاه می شود ، این نقاط در بعضی مواقع متورم شده و دانه های سر سیاه Black head یا کومدون را ایجاد می نماید . تجمع این دانه ها در نواحی خط وسط بینی ، دور لب و چانه که چرب تراند بیشتر می باشد . گاهی در پشت ، روی کتفها و ستون فقرات هم این دانه ها دیده می شوند .
اگر این ترشحات با باکتریها ترکیب شوند ، ایجاد آکنه یا همان جوش را می نمایند ، برای همین هرگز نباید سعی کرد که با ناخن آن را تخلیه کرد ، چرا که این کار موجب پاره شدن مجاری و نفوذ هر چه بیشتر باکتری به مجرا و درم شده ، جوشهای ملتهب را ایجاد می کند و ممکن است جای آن (جوش گاه Oscar) نیز باقی بماند .
اگر دهانه این مجرا به دلیلی بسته شود تجمع ترشحات ، دانه های سفیدی را ایجاد می کنند. اگر صورت را با مواد مناسب به طور مرتب تمیز کرد و هر از چند گاهی جهت تمیز کردن عمیق پوست به متخصص زیبایی رجوع شود ، این دانه ها کمتر مشاهده می شوند .
برای تخلیه این دانه ها از دستگاهی به نام **تریکومودون** (comedo extract) پس از بخور صورت استفاده می شود که بعد در مورد استفاده از آن صحبت خواهد شد .

۲.کیست چربی (میلیا Milia):

اگر راه طبیعی خروج سبوم از پوست بسته شود ، ترشحات چربی جمع شده و کیستهای سفید رنگی را ایجاد می کند که نمونه آنها در برخی از پوستها در ناحیه دور چشم زیاد دیده می شود . این کیستها به دو نوع نرم وسفت تقسیم می شوند ، که انواع نرم آن را می توان با بخور خارج کرد و انواع سفتش را با سر سوزن استریل یا اشعه ماوراءبنفش تخلیه می کنند . البته باید توجه کرد که این کیست اگر خیلی سفت یا بزرگ بود و درنواحی خطرناکی مثل نزدیک چشم بود باید فرد را به پزشک متخصص معرفی کرد .

۳.آکنه یا جوش Acne :

بر اثر عفونت ترشحات و غدد چربی آکنه ایجاد می شود . آکنه بیشتر در پوستهای چرب بوجود می آید ، بنابر این باید سعی کرد که چربی اضافه را از بین برد ، چرا که با این کار مانع از رشد میکروبها بر روی پوست خواهیم شد .

یک متخصص زیبایی ، برای درمان آکنه نباید کاری انجام دهد ، بلکه این کار بر عهده پزشک است ، اما می تواند با اجازه پزشک و با پاکسازی پوست و از بین بردن چربیهای اضافی ، چربی پوست را به حالت طبیعی درآورد.

۴. کک ومک (Senile lentigo – freckles) :

کک ومک را می توان تکثیر موضعی و خوش خیم ملانوسیتها در اثر نور خورشید دانست که به طور معمول به قطر ۱ تا ۲ میلی متر می باشد و از ۵ سالگی در نواحی غیر پوشیده بدن ، مانند پوست صورت ایجاد می شود . در تابستان تعداد آنها به علت افزایش نور خورشید بیشتر می شود ، چرا که نور خورشید تولید ملانین را در ملانوسیتها افزایش می دهد ، اما باید به یاد داشته باشید که تعداد ملانوسیتها افزایش نمی یابد . تکثیر و رشد غیر قابل کنترل ملانوسیتها سبب سرطان (ملانوما) می شود . تاکنون درمان قطعی برای رفع کک ومک پیدا نشده است ؛ اما استفاده از کرمهای ضد آفتاب راه حل مناسبی برای پیشگیری از افزایش آنها می باشد .

۵. لک :

از جمله لکها می توان به لک و پیس (Vitiligo) اشاره کرد که درنتیجه کاهش فعالیت ، یا ناپدید شدن ملانین ایجاد می شود . در این حالت مناطق مبتلا نسبت به سایر نواحی بی رنگ تر می شود

لکهای دوران حاملگی (کلواسما) را با کنترل تغییرات داخلی می توان تحت کنترل در آورد .
لکودرما (Leukoderma) ، ملاسما (Melasema) ، سندرم پوتز – جگر (– Peutz Jegher 's syn.) نیز از جمله بیماریهایی هستند که ایجاد لک در پوست می کنند .

٦. چربی بیش از حد پوست و منافذ باز :

برخی از پوستها به طور غیر طبیعی و به مقدار زیاد چرب هستند و در نتیجه پوست بسیار براق و صیقلی می شود . در این پوستها احتمال داشتن جوش (آکنه) بسیار زیاد می باشد . ازجمله عواملی که سبب این پدیده می شوند عبارتند از :

زمینه ارثی ، فعالیت غدد داخلی ، تغذیه نامناسب ، هیجانات روحی ، مصرف برخی از داروها .

این گونه پوستها را باید همیشه تمیز نگه داشت .

داشتن منافذ باز در پوست نیز از جمله اِشکالات دیگری می باشد ، که این مشکل نیز در پوستهایی با چربی زیاد ،که به طور منظم پاکیزه نمی شوند ایجاد می گردد . چربی ایجاد شده در مجاری ترشحی انباشته شده ، دهانه مجرا با آلودگیهای هوا و گرد وخاک بسته می شود و در نتیجه چربی نمی تواند خارج شود و در مجرا باقی مانده ، تجمع آن سبب گشاد شدن مجرا می شود ، ودر نهایت منافذ بازی را ایجاد خواهد کرد که با چشم به راحتی قابل مشاهده است .

استفاده مناسب از مواد پاک کننده برای پاک کردن سطح پوست مثل صابونهای کم چرب ، شیرپاک کنها ی مخصوص پوست چرب که فاقد چربی و مقدار کمی الکل می باشد ، که سبب جذب چربی می شود و سپس استفاده از لوسیون مناسب آن ، ضد عفونی کردن پوست ، لایه برداری برای پوستهای بدون جوش ، و پاکسازی عمیق پوست از جمله راهای کاهش چربی می باشد .

۷. خشکی و کم آبی پوست :

ترشح کم چربی و کم آبی دو عامل خشکی پوست می باشند . به همین دلیل تشخیص درست خشکی پوست بسیار مهم می باشد . اگر خشکی ناشی از ترشح کم چربی باشد با استفاده از کرمهای چرب و درمانهای چرب کننده می توان مشکل را بر طرف کرد ، اما اگر خشکی ناشی از کم آبی باشد ، باید از درمانهای آب رساننده و مواد و کرمهای آبرسان و مرطب کننده ، پوست را معالجه کرد .

خشکی پوست ، به هر دلیلی که باشد موجب مرگ و پوسته پوسته شدن پوست می شود و اگر درمان نشود سبب پیری زودرس و ایجاد چین و چروک و افتادگی پوست می شود .

۸. کدر شدن پوست :

کدر شدن پوست ، جدا از عوامل داخلی ، در نتیجه ضخیم شدن طبقه شاخی یا کراتینی پوست ، و نیز آلودگیهای هوا می باشد . برای رفع این حالت باید قشر شاخی و کدر شده را که در سطح پوست با گرد وغبار و ترکیبات آلوده هوا پوشیده شده است ، از سطح پوست برداشت .

بهترین مواد جهت این منظور ، استفاده از شیر پاک کن و تونیک مناسب پوست می باشد ، همچنین ، می توان در سالنهای زیبایی این کار را با روش Light peeling (لایه برداری سطحی) انجام داد . امروزه توصیه می شود به جای شستن پوست با صابونهای معمولی که باعث قلیایی شدن پوست و از بین رفتن حالت اسیدی آن می شود ، و درنتیجه پوست را مستعد عفونت و جوش می کند ، از شیر پاک کن و لوسیون مناسب پوست استفاده کرد .

۹. موهای زاید :

در این مورد در آینده بحث خواهیم کرد ، اما در این جا مختصری به آن می پردازیم .

این مشکل در بسیاری از خانمها دیده می شود ، اما برداشتن این موها به روشهای نادرست ، نه تنها سبب تشدید رویش مو می شود بلکه می تواند چین و چروک هم ایجاد کند .

هرگونه دست کاری کرکهای صورت و یا استفاده از مواد ، موزدا ، مثل مومها و یا کرمهای مخصوص ، می تواند مضر باشد ، حتی بند انداختن که بسیاری آن راورزش صورت می دانند می تواند پوست را دچار پیری و حتی عفونت و جوشهای عفونی کند . بی رنگ کردن موها یا دکلره کردن Decolourization می تواند تکثیر کرکها را تشدید کند . بهترین و مهم ترین روش ، اپیلاسیون برقی است . روش کواگولاسیون یا الکترولیز (از بین بردن موهای زائد با سوزن برقی) ، اگرچه دردناک است ولی امروزه جزء بهترین روشها می باشد ، البته با این روش هم ۱۰۰٪ موهای زائد از بین نمی روند .

۱۰. چین و چروک و افتادگی پوست :

افزایش سن ، تغییر در تولید رشته های کلاژن و الاستین ، خشکی بیش از اندازه پوست ، ناراحتیهای عصبی ، استفاده از مواد آرایشی نامناسب ، نورخورشید ، سیگار و الکل سبب چین و چروک در پوست می شوند.
استفاده درست از مواد آرایشی و بهداشتی و مراقبت از پوست بهترین راه به تاخیر انداختن این حالت است. دقت کنید ، می توان این حالت را به تاخیر انداخت ، نه آن را از بین برد .

۱۱. کوپروز:
به اجتماع مویرگهای خونی که گشاد شده اند و خاصیت ارتجاعی خود را از دست داده اند ، و در زیر پوست مشخص می باشند ، کوپروز می گویند . از جمله عوامل ایجاد کننده آن ، تابش خورشید ، اتهابات داخلی ، افزایش سن ، دستکاری غلط (موم انداختن) ، دستکاری و فشار ناخن بر روی پوست ، گرما (سونا) و ناراحتیهای عصبی می باشند . درمان این ضایعه باید توسط پزشک متخصص انجام شود ، که توسط لیزر یا الکترو کواگولاسیون می باشد .

نقش روان در سلامت پوست :
همانطور که در ابتدا گفتیم ، پوست بخش وسیعی از سطح بدن را پوشانده است ، و هرگونه تغییری در آن می تواند منعکس کننده اختلالات داخلی بدن و یا مشکلات روحی و روانی باشد .
فشارهای روانی ، استرس ، تنش ، اضطراب ، ترس و عصبانیت میتوانند ، باعث قرمز شدن و یا بی رنگ شدن پوست گردند .
خارشهای عصبی ، که هیچ علت عضوی برای آن وجود نداشته ، وتنها مشکلات روانی عامل ایجاد کننده آن می باشند و یا التهابات پوستی (درماتیت) تصنعی ، به علت عصبی بودن و تمارض می تواند از یک قرمزی کوچک تا زخم بزرگ متغیر باشد .
در تریکوتایلومانیا ، بیمار تمایل به کندن موهای خود دارد که به علت هیجانات روحی و ناامیدی ایجاد می شود .
خراشهای عصبی ، تصور وجود انگل در پوست (پارازیتوفوبیا) ، خارش مقعدی ، جویدن ناخن و بسیاری دیگر که ریشه در مسائل فرد می تواند داشته باشد .

تعرق شدید یا **هیپرهیدروزیس** ، به دنبال حالت خشم و یا گرما ایجاد می شود . اگر تعریق ناشی از هیجان باشد ، نواحی کف دست و پا و زیر بغل دچار تعریق می شوند . اما اگر ناشی از گرما باشد پیشانی ، گردن ، تنه و پشت دست و ساعد بیشترعرق دیده می شود.

بیماریها و نارسایی های پوستی :

ماکول Macale : ضایعات هم سطح پوست و غیر قابل لمس بوده و کمتر از یک سانتی متر می باشند ، و به رنگهای قرمز ، آبی ، قهوه ای و ... دیده می شوند ، که نوع قهوه ای آن را کک ومک می گویند .

پاپول Papule : ضایعات قابل لمس هستند که سفت می باشند مثل زگیل ، خال و...

پوسچول : تجمع قابل مشاهده ، چرک آزاد می باشد .

وزیکول و تاول : به ضایعاتی که درحدود ۰/۵ سانتی متر باشند وزیکول می گویند ، اما اگر اندازه آنها از این مقدار بیشتر شود آن را تاول می نامند .

عفونتهای باکتریایی: که عامل ایجاد کننده آن یک باکتری می باشدمانند ، زرد زخم ، التهاب فولیکول مو (فولیکولیت) و....

عفونتهای ویروسی : عامل ایجاد کننده آن ویروس می باشد مانند ، تبخال ؛که عامل آن ویروس Herpes می باشد ؛ زگیل ، زونا و....

عفونتهای انگلی : مانند گال (جرب) ، شپش (پدیکولوزیس) ، سالک (لشمانیا)و....

عفونتهای قارچی : مانند قارچ سر Tinea ، قارچ ناخن ، قارچ پا

ضایعات غدد مولدچربی : مانند آکنه (چرکی و غیر چرکی) ، کیستهای چربی

اختلالات رنگدانه ای : که به صورت افزایش یا کاهش رنگدانه روی پوست است مانند کک و مک و لک

خالها : این ها می توانند به صورت عروقی (رگی) باشند و یا به صورت مادرزادی مانند ماه گرفتگی ، خورشیدگرفتگی

ضایعات ناشی از رشد بی رویه پوست : مانند پسوریازیس ، که به صورت پاپول و پلاکهای قرمز رنگ ، همراه با پوسته های چسبنده و نقره ای رنگ قابل تشخیص می باشد .

ضایعات آلرژیک : مانند کهیر ، واکنشهای دارویی ، گزش حشرات
التهابات پوستی : درماتیت ؛که تورم پوستی بوده و به رنگ قرمز دیده می شود ؛ و اگزما ؛ که التهاب پوستی به همراه خارش ، قرمزی ، پوسته ریزی و ضایعات جلدی دیده می شود .
به خاطر داشته باشید ، که بهتر است با دیدن هر گونه مشکل در پوست با پزشک مشورت کرد ، و اگر مشکل ، بیماری نبود می توان به مراقبت از پوست پرداخت.

برخی از انواع تغیرات در پوست :

پوست نوزادان : نوزادان دارای پوستی حساس بوده و احتمال پیدایش میلیا و دانه های زرد و یکنواخت بر روی بینی در فصول گرم و مرطوب وجود دارد ، که به خودی خود بهبود می یابد .
راش (جوش) در نواحی دستگاه ادرای در بچه ها شایع است ، که به علت مواد موجود در ادرار و تماس آن با پوست نوزاد ایجاد می شود . شستشو و استفاده از کرمهای مخصوص این عارضه در بهبود آن موثر می باشد . از طرفی pH پوست نوزادان خنثی است و عامل دفاعی در برابر میکروبها و قارچها ندارند. پس رعایت اصول بهداشتی در کودکان توسط والدین بسیار امر مهمی درمراقبت از پوست آنها در برابر عوامل بیماریزا می باشد .
پوست سالمندان : با افزایش سن از ضخامت درم کاسته شده ولی ، بر ضخامت اپیدرم افزوده می شود . پوست ، خشک و زبر می شود ، همچنین لک (به خصوص لکهای قهوه ای در پشت دست) ، پیسی ، پوست رنگ پریده همرا ه با شکنندگی جدار عروق ظریف ، افتادگی ، چین و چروک صورت به علت کاهش خاصیت ارتجاعی پوست ، ایجاد شیارهای طولی بر روی ناخن و کدر و شکننده شدن ناخنها و نازک وسفید شدن موها به تدریج دیده می شود .
پوست مرغ : برخی افراد ، در قسمت خارجی بازو ، باسن و ران دانه های ریزی دارند که ژنتیکی است و در افرادی که پوست خشک دارند دیده می شود ..در درمان این مورد می توان از لایه بردارو نیز نرم کننده استفاده کرد .گاهی بر اثر سرما یا هیجان عضلات راست کننده مو تحریک شده و باعث سیخ شدن مو می شود ، این حالت نیز در پوست ، ظاهری مانند پوست مرغ یا غاز ایجاد می کند که از نظر منشاء با حالت قبلی متفاوت می باشد.

پوست پرتقال : برخی از افراد، دارای پوست چرب با منافذ باز هستند که بر اثر قرار گرفتن طولانی مدت در معرض نور خورشید تشدید می شود ، که نمایی چون پوست پرتقال را پیدا می کند . مراقبت ، پاکسازی و پیلینگ می تواند به رفع آن کمک کند .

ترک پوست : خشکی بیش از اندازه پوست باعث ترک پوست می گردد ، به خصوص در نواحی کف دست وپا این عارضه بیشتر شایع است . استفاده از نرم کننده ها و درمانهای مراقبتی کمک کننده است .

بیماریهای پوستی شغلی : که در ارتباط با ورزشکاران می باشد ، مثل گوش شناگران که دچار خارش و ترشح می شود و یا التهاب بین انگشتان پا در ورزشکاران که به علت پوشیدن کفش تنگ ایجاد می گردد و یا ایجاد جوش بر روی بدن در افرادی که درمحیطهای گرم ومرطوب کار می کنند مانند آشپزها

فصل سوم

تغذیه و سلامت پوست

پوست ، بافتی زنده است ، بنابراین برای حفظ سلامت خود نیاز به مصرف مواد غذایی و اکسیژن دارد . مواد غذایی از طریق عروق ریزی که در ناحیه درم قرار دارند به پوست رسانیده می شود و همچنین تبادل اکسیژن و دی اکسید کربن نیز در جدار همین عروق انجام می شود . قسمت اپیدرم فاقد عروق خونی است ، به همین علت تغذیه این لایه توسط انتشار از قسمت درم انجام می شود .
هرگونه اشکال در تغذیه و اکسیژن رسانی به لایه های پوست سبب خارج شدن آن از حالت طبیعی می شود ، و چون پوست عضودر دسترس است ، بنابراین به راحتی قابل معاینه و بررسی می باشد .
به عنوان مثال ، در سوء تغذیه ، پوست بیمار رنگ پریده ، سرد ، خشک ، زبر ، پوسته پوسته ، بسیار نازک و شکننده می شود و حالت ارتجاعی خود را از دست می دهد .همچنین در محل خروج

ریشه مو ، دانه های کوچک ، سفت و برجسته ای ظاهر می شود . از دیگر علائم سوء تغذیه از بین رفتن چربی زیرپوست است که سبب فرورفتن قسمتهای برجسته ای مثل گونه و باسن می شود و پس از آن توده عضلانی تحلیل می رود که در نتیجه آن استخوانها بیرون می زنند .

با اینکه پوست ، دچار رنگ پریدگی می شود ، اما اطراف چشمها ، دور لب و گونه ها و حتی در برخی از موارد دستها و پاها به رنگ قهوه ای تیره در می آید .

در این افراد ، موها نازک و شکننده می شود و خیلی زود ریخته و از حجم آن کاسته ، و زود سفید می شوند ، علاوه بر این مو مات و کدر شده و با کوچک ترین کشش کنده می شود .

پوستی که دچار فقر غذایی است ، علاوه بر اینکه به شدت نازک ،خشک می باشد انعطاف پذیری خود را از دست می دهد و درتماس با هوای سرد ، زود سیاه می شود و لکه های قهوه ای رنگ بر روی آن ظاهر می گردد .

بنابراین مراقبت از پوست به رژیم غذایی مناسب ، آب کافی ، هوای تازه ، ورزش ، خواب کافی و دور بودن از ناراحتیهای عصبی احتیاج دارد .

آب باید کافی و به اندازه نیاز بدن و متناسب با درجه حرارت بدن و محیط و میزان فعالیت انسان نوشیده شود . همچنین دوری از الکل و سیگار برای مراقبت از پوست و مو لازم می باشد .

در یک رژیم متعادل ، ۵۰ تا ۶۰ درصد انرژی از مواد قندی یا کربوهیدراتها ، ۲۵ تا ۳۵ درصد از چربی ، ۱۰ تا ۱۵ درصد از پروتئینها و باقی مانده آن از طریق مصرف ویتامینها ، نمکهای معدنی ، فلزات و فیبرها تامین می شود .

ویتامینها Vitamins :

ویتامینها ، مواد آلی هستند که وجود آنهابرای عملکرد طبیعی بدن مانند فعالیتهای آنزیمی و واکنشهای بیوشیمیایی ضروری است ، می توان گفت که ویتامینها باعث تسریع سوخت وساز بدن می شوند .ویتامینها یا محلول در چربی هستند ، مانند A-D-E-K که به راحتی از راه منافذ پوست جذب می شوند ، و یا محلول در آب می باشند ، مثل B-C که البته برخی معتقدند که این دو ویتامین نیز تا حدی از طریق پوست جذب می شوند .

امروزه نقش ویتامینها در درمان و جلوگیری از بیماریها ی پوستی ، بیش از بیش شناخته شده است. ویتامینهای گروه A-C-E و ترکیبات مرتبط با آنها دارای خاصیت آنتی اکسیدانی ، یا

ضد سرطانی بوده و در پیشگیری و درمان آسیبهای پوستی حاصل از نور آفتاب ، سرطانهای پوستی و تعداد بیشماری از بیماریهای پوستی نقش مهمی ایفا می کنند . از طرفی دیگر ویتامین ها می توانند باعث تحریک کلاژن سازی شوند و لایه شاخی پوست را نرم تر نمایند و از تیره شدن پوست جلوگیری نمایند .

ویتامین A :

ویتامین A درحفظ بینایی ، سلامت پوست و غشاهای مخاطی مهم و مفید است .این ویتامین برای عملکرد سیستم ایمنی بدن ضروری است و نیز سبب رشد وتشکیل استخوان ، تولید مثل و بهبود زخمها موثر و مفید است . این ویتامین در تنظیم رشد سلولها و تمایز سلولی در پوست انسان نقش به سزایی دارد ، به همین دلیل در پیشگیری و درمان پیری پوست و بسیاری از ضایعات پوستی مثل آکنه ، به کار می رود .کمبود این ویتامین ، باعث خشکی پوست و ایجاد دانه های ریز ، زبر و سفید بر روی دهانه فولیکول مو می شود .

منابع تامین این ویتامین از دو راه می باشد :

۱. رتینول : که فقط در غذاهای حیوانی پیدا می شود .

۲. کاروتن : که هم در غذاهای حیوانی و هم در غذاهای گیاهی یافت می شود .

این ویتامین چون محلول در چربی است ، می تواند در بدن ذخیره شود ، اما مصرف بیش از اندازه آن خطرناک وسمی می باشد به خصوص در خانمهای باردار نباید از مکملهای آن بدون تجویز پزشک استفاده کرد چون تاثیر بسیار بدی بر روی جنین می گذارد و حتی می تواند سبب عقب ماندگی نوزاد شود ،از طرفی دیگر مصرف آن بیش از اندازه آن باعث ریزش مو و بی اشتهایی و ترک لب وپوسته شدن پوست ، خستگی ، سردرد ، قاعدگی نامرتب و ... می شود .

این ویتامین ، به عنوان مرطوب کننده مورد استفاده قرار می گیرد.

ویتامین C :

ویتامین C یا اسید آسکوربیک از جمله ویتامین های محلول در آب می باشد که بدن انسان قادر به ذخیره آن نمی باشد ، پس باید به طور روزانه استفاده شودتا نیاز بدن به این ویتامین تامین شود .

این ویتامین جزو ، ویتامینهای آنتی اکسیدان بود ، و باعث جلوگیری از سرطان پوست می شود .

وجود این ویتامین برای ساخت الیاف کلاژن ، که باعث قوام پوست می شوند بسیار مهم است ،

همینطور در ترمیم پوست و جلوگیری از روند پیر شدن پوست نقش ایفا می کند . همچنین وجود این ویتامین برای ترمیم زخمها و ترمیم و تشکیل غضروف ، استخوان و دندانها مورد نیاز است . از جمله عوارض ناشی از کمبود این ویتامین ، می توان به خونریزیهای کوچک ، که به صورت نقاط ریز در اثر اختلال در ساخت کلاژن می باشد اشاره کرد ، همینطور لثه ها هم دچار خونریزی شده و گاهی خونریزیهای وسیع را ایجاد می کنند . کمبود این ویتامین ، باعث بیماری اسکوربی می شود که در نتیجه آن بر روی دهانه فولیکولهای مو دانه های ریز و زبری ایجاد می شود ، که پس از مدتی در اطراف آن خون مردگی بوجود می آید .این ویتامین در برابر حرارت بسیار سریع تجزیه می شود. سیگاریها به این ویتامین بیشتر از سایر افراد نیاز دارند ، چرا که این ویتامین سیستم ایمنی را تقویت و در جلوگیری از سرطان موثر می باشد . این ویتامین به جذب آهن در بدن کمک می کند ، توصیه می شود در افرادی که قرص آهن استفاده می کنند این دارو را همراه با یک لیوان آب میوه مانند آب پرتقال میل نمایند . در کلم ، سیب زمینی ، سبزیهای تازه ، میوه ها به خصوص میوه های ترش بسیار زیاد می باشد .

ویتامین D :

ویتامین D یک ویتامین محلول در چربی است و بدن انسان این توانایی رادارد که با قرار گرفتن در معرض نور خورشید این ویتامین در پوست تولید نماید . بنابراین وجود بخار زیاد وآلودگی هوا باعث کاهش جذب این ویتامین در پوست می شود . کمبود این ویتامین باعث بیماری راشیتیسم در کودکان ، و پوکی استخوان در بزرگسالان می شود . این ویتامین در جذب کلسیم و فسفر نقش دارد ، برای همین به همراه کلسیم در سنین پس از یائسگی زنان و میانسالی مردان برای جلوگیری از پوکی استخوان توصیه می شود . افرادی که از آفتاب به دورند ، دچار کمبود این ویتامین می شوند . این ویتامین در روغن ماهی ، کره ، تخم مرغ و جگر وجود دارد.

ویتامین E :

این ویتامین یک آنتی اکسیدان است و در برابر عوامل سرطانزا ، از سلولهای بدن محافظت می کند. اثر ضد چروک و مرطوب کننده دارد و به همراه ویتامین A سبب خون سازی در بدن می شوند .سالهاست که این ویتامین را به عنوان داروی ضدپیری می شناسند و در مواد آرایشی و بهداشتی استفاده می کنند . کاهش قابل ملاحظه چین و چروک پوست در اثر استفاده موضعی آن

ثابت شده است . کاهش قرمزی ناشی از نور خورشید و کاهش ورم آفتاب سوختگی از اثرات مفید آن است . در روغنهای گیاهی ، آجیل ، غلات ، انواع سبزی ، کره ، مواد گوشتی و لبنی یافت می شود .

ویتامین B1 یا تیامین :

این ویتامین ، در فرایند رشد و همچین عملکرد دستگاه عصبی اهمیت زیادی دارد و برای شکستن کربوهیدراتهای بدن مورد نیاز می باشد .کمبود آن باعث بیماری بری بری می شود ، که ازجمله علائم آن مشکلات عصبی ، نارسائی قلبی ، لاغر شدن عضلات ، بی اشتهایی ، یبوست و ضعف است . کمبود این ویتامین در زمان بارداری ، شیردهی ، در افراد مبتلا به مرض قند و افرادی که مشروبات الکلی مصرف می کنند دیده شده است .

این ویتامین در جگر ، گوشت ، تخم مرغ ، قارچ ، غلات و سبزیها وجود دارد .

ویتامین B2 یا ریبو فلاوین :

این ویتامین برای آزادسازی انرژی از کربوهیدراتها ، چربیها و پروتئینها مورد نیاز می باشد . ریبوفلاوین برای تکثیر ، رشد و ترمیم پوست ، مو ، ناخن و مفاصل مورد نیاز می باشد .

کمبوداین ویتامین باعث ایجاد شکاف و ترک در گوشه لبها (آنگولار استوماتیت)می شود . خشکی و پوسته پوسته شدن پوست به دنبال کمبود این ویتامین ظاهر می شود .

ترس از نور ، علائم چشمی ، زخم شدن لبها ، زبان و دهان از جمله سایر عوارض کمبود آن می باشد . این ویتامین در گوشت ، مواد لبنی ، تخم مرغ ، سبزیها ، دل ، قلوه و جگر یافت می شود . کمبود این ویتامین در بسیاری از موارد همراه با کمبود روی است .

ویتامین B3 یا نیاسین :

این ویتامین ، مانند سایر ویتامینهای گروه B قابل حل در آب می باشد .کمبود این ویتامین سبب بیماری پلاگر در انسان می شود ، در این بیماری پوست ، دستگاه گوارش و سیستم اعصاب مرکزی دچار مشکل می شوند . پوست به نور بسیار حساس شده ، لکه های رنگی ، درماتیت ، و تورم پوست به شکل متقارن ظاهر می شود . التهاب مخاط ، سرخی زبان و ایجاد درد در روده ها از جمله عوارض کمبود آن است . این ویتامین در سلامت دستگاه گوارش نقش مهمی داشته ، ناراحتی معده ای و روده ای را کم می کند . سلامت پوست بسیار مهم بوده و در بهبود

سردردهای میگرنی موثر است . همچنین ، به بهبود زخمهای دهانی (آفت) کمک کرده ، اغلب بوی بد دهان رااز بین می برد . این ویتامین در جگر ، قلوه ، گوشت ، ماهی ، غلات ، سبزیها و مخمر وجود دارد .

ویتامین B5 یا اسید پانتوتنیک :

از این ویتامین به عنوان عاملی در جلوگیری از سفید شدن موها نام بره اند . همچنین سرعت جوش خوردن زخمها را افزایش می دهد و خارش و سوختگی بدن را بهبود می بخشد . این ویتامین به نام ویتامین ضد استرس نیز معروف است زیرا عملکرد غده آدرنال را تقویت می کند .

در معالجه زخمهای دیر جوش و پیوند پوست نیز به کار می رود و رطوبت را در خود نگه می دارد . این ویتامین در گوشت حیوانات آبزی ، گوشت قرمز ، تخم مرغ ، مواد لبنی ، سیب زمینی ، عدس و گردو یافت می شود .

ویتامین B6 یا پیریدوکسین :

کمبود این ویتامین سبب اشکال در متابولیسم پروتئین و اسیدها ی آمینه شده ، و باعث تشنج ، کم خونی ، کاهش پادتن ، ضایعات پوستی ، کاهش وزن ، بی خوابی ، بی حسی ، اشکال در راه رفتن ، ضعف ماهیچه ، آتروفی غدد لنفی و بافتهای چربی و درماتیت می گردد.

از جمله منابع آن می توان به مرغ ، ماهی ، جگر ، زرده تخم مرغ ، حبوبات ، سبزیها ، و انواع میوه ، موز و آووکادو اشاره کرد .

ویتامین B7 یا اینوزیتول :

به عنوان درمان کننده ریزش مو ، مورد استفاده قرار می گیرد . ازجمله منابع آن می توان به طالبی ، گریپ فوروت ، کشمش ، بادام زمینی ، جوانه گندم ، کلم و باقلا اشاره کرد .

ویتامین B9 یا اسید فولیک :

این ویتامین برای حفظ سلامت سیستم عصبی ، خون و سلولها حیاتی و اساسی است .این ویتامین بدن را در مقابل بیماریهای قلبی ، نقصهای مادرزادی ، پوکی استخوان و تعدادی از سرطانها حفظ می کند .

اگر زنان در سن باروری از اسیدفولیک در رژیم غذایی خود استفاده کنند ، نیمی از نقایص مادرزادی (مانند نقص در لوله عصبی) در جنین از بین می رود .

اسید فولیک برای عملکرد مغز مهم است و خلق وخو ، خواب واشتها را تنظیم می کند . یکی از مهم ترین وظایف این ویتامین ، جلوگیری از کم خونی است که سبب کاهش تعداد گلبولهای قرمز خون می شود . کمک به سردرد ، بهبود روماتیسم مفصلی ، کمک به درمان ناباروری ، کمک به درمان آکنه و...از جمله تاثیرات آن بر بدن است .

عدس ، سبوس برنج ، مخمر ، آرد سویا ، لوبیا ، بادام زمینی ، اسفناج ، برگ شلغم ، گندم و مارچوبه سرشار از این ویتامین می باشند .

ویتامین B۱۲ یا کوبالامین :

این ویتامین تنها ویتامین گروه B است که در گیاهان وجود ندارد ، به همین علت ، کمبود آن در افراد گیاه خوار دیده می شود . از جمله علائم مهم کمبود این ویتامین ، تیره شدن پوست به خصوص در شیارهای کف دست و انگشتان و برآمدگیهای مفاصل دست است ، همچنین شیارهای تیره رنگی بر روی ناخنها ظاهر می شود ، زبان بزرگ و قرمز می شود و باعث کم خونی می گردد. این ویتامین به تنهایی نمی تواند جذب گردد و برای جذب کامل نیاز به کلسیم دارد . این ویتامین برای سلامت مغز استخوان و سیستم عصبی بسیار مهم می باشد .

ویتامین H یا بیوتین :

کمبود این ویتامین باعث ، ریزش مو ، اگزما، گزگز ، حساسیت اطراف دهان وبینی ، افسردگی و درد عضلانی می شود . در شیر ، جگر ، قلوه ، زرده تخم مرغ و... دیده می شود .

ویتامین K :

ویتامین عامل انعقاد خون است و کمبود آن باعث خونریزی در قسمتهای مختلف بدن می شود . این ویتامین ضد تیرگی پوست است . این ویتامین در روده انسان تولید می شود و تولید آن نیاز به مصرف انواع سبزی دارد . استفاده موضعی آن در کاهش خون مردگی ناشی از ضربات و نور خورشید موثر است . همچنین این ویتامین در کاهش تیرگی زیر پلک که علت عروقی دارد نیز موثر است .

اسید پاراآمینو بنزوئیک PABA :

این ویتامین از پیدایش چین وچروک جلوگیری کرده و آن را به تاخیر می اندازد و پوست را در برابر آفتاب محافظت می نماید . همچنین در برگرداندن رنگ طبیعی به موهای سفید موثر است .

کمبود آن سبب خستگی ، عصبانیت و اگزما می شود . این ویتامین در هر دو منبع حیوانی و انسانی دیده می شود .

کوآنزیم Q یا یوبی کینون:

یک شبه ویتامین است ، که از لحاظ ساختمان شیمیایی مشابه ویتامین K و E می باشد و دارای اثرات آنتی اکسیدان است . Q۱۰ نمونه ای از آن است ، که فرایند ترمیم پوست را فعال می کند و باعث کاهش چروک شده و فعالیت سیستم دفاعی پوست را افزایش می دهد . اسفناج ، کلم بروکلی و ماهی حاوی این شبه ویتامین می باشد .

بیوفلاونوئید ها :

این ماده اثر کاهش دهنده بر روی خونریزی از مویرگها و درنتیجه افزایش نفوذپذیری غشاءسلول را دارا می باشد . در آب مرکبات ، گندم و برخی از میوه ها و سبزیها وجود دارد .

کولین :

کولین یا ویتامین J جزء فسفولیپیدها ست . این ماده به طور مستقیم وارد مغز شده و ماده ای موثر در حافظه را تولید می نماید . در هر دو منبع گیاهی و حیوانی وجود دارد .

مواد معدنی :

۴ درصد بدن از مواد معدنی درست شده است که در غذاهای حیوانی بیشتر از غذاهای گیاهی وجود دارند.

فسفر ، منیزیم ، سدیم ، پتاسیم ، گوگرد ، آهن و روی از جمله این مواد می باشند .

کلسیم :

این ماده معدنی در استحکام و مقاومت استخوانها و دندانها ، رشد افراد ، انعقاد خون و عمل غشاء نقش دارد . این ماده برای اعمال حیاتی بدن نقش کاتالیزور را ایفا می کند .جذب ویتامینB۱۲ از دیواره روده به وجود آن بستگی دارد . شیر ، مواد لبنی ، تخم مرغ ، کلم بروکلی و شلغم دارای مقادیر قابل توجهی از این ماده معدنی هستند .

فسفر :

در تشکیل بافتهای سخت سبب استحکام و قدرت استخوان و دندان می شود . این ماده به عنوان بخشی از ساختمان و عامل مهمی در فعل وانفعالات بدن نقش ایفا می کند . بخشی از هسته و سیتوپلاسم هر سلول را شکل می دهد و در واکنشهای گرفتن و آزاد کردن انرژی نقش ایفا می کند . سبب تقویت حافظه می شود .در غذاهای غنی از پروتئین مانند گوشت ، ماهی ، مرغ و تخم مرغ وجود دارد .

منیزیم :

به عنوان کاتالیزور در واکنشهای بیولوژیکی شناخته می شود . در سبزیها ، برنج ، لوبیا ، سویا ، ماهی ، کاکائو ، آجیل و ادویه وجود دارد .

سدیم :

به عنوان یک الکترولیت (یون مثبت +Na)در مایعات خارج سلولی ، به نگهداری فشار اسمزی سلول کمک می کند و یکی از مهم ترین مواد معدنی موجود در بدن می باشد . درنمک طعام ، منابع حیوانی و گیاهی وجود دارد .

پتاسیم :

این عنصر نیز مانند سدیم بوده و نگهدارنده فشار اسمزی سلول به شمار می آید. در آووکادو ، زرد آلو خشک ، طالبی ، موز ، باقلا ، گوشت و...وجود دارد .

گوگرد :

بالاترین غلظت آن در مو ، پوست و ناخن است .

آهن :

آهن در تشکیل خون و انتقال اکسیژن به بافتها نقش حیاتی دارد . همچنین در ساخت کلاژن دخالت می کند . در موارد کم خونی ناشی از فقر آهن ، ریزش موها ، خارش بدن ، قاشقی شدن ناخنها ، بی اشتهایی ، عقب افتادگی رشد و کاهش مقاومت بدن در برابر عفونتها کمبود آن مشهود است . از جمله منابع آن می توان به گوشت قرمز ، مرغ ، ماهی ، جگر ، تخم مرغ ، عدس ، لوبیا ، جعفری و اسفناج اشاره کرد .

روی :

یکی از اجزاء ثابت دست کم ۴۰ درصد آنزیمها ست . در سنتز کلاژن نقش داشته و در التیام زخم و معالجه جوش نقش غیر قابل انکاری دارد . غذاهای دریایی ، گوشت ، آجیل ، مواد لبنی ، تخم مرغ و...از جمله منابع آن است .

قلع :

کمبود آن کاهش رشد ، ریختن مو و ضایعات پوستی را به دنبال دارد .

پروتئینها :

کمبود آن اختلال در رشد را سبب شده ؛ در کودکان باعث کواشیوکور می شوند که علائم آن عبارت است از: عقب ماندگی رشد ، پوست قرمز صورت که بعد قهوه ای شده ، خشک و پوسته پوسته می گردد، ایجاد زخم و تغیر در موی سر که زبر یا بی رنگ شده ، شکننده ، نازک و کم پشت می شود و ناخنها که نازک و شکننده می گردند .

ماراسموس ، بیماری دیگری است که به علت کمبود موادغذایی بیشر در کودکان جهان سوم دیده می شود که در این بیماری پوست چروک خورده ، شل و خشک می شود ، چربی پوست از بین رفته و صورت بیمار شکلی شبیه میمون می گیرد . پوست زخم ، گونه ها آب شده ، موها نازک شده و به تدریج می ریزند و شکاف در ناخنها ایجاد می گردد .

چربیها :

چربی به عنوان یک منبع فشرده انرژی است . ویتامینهای A-D-E-K باید در چربی حل شده تا جذب شوند . همچنین به عنوان عایق حرارتی و حفاظت ارگانهای حیاتی نقش ایفا می کند و منبع اسیدهای چرب ضروری ، نظیر ، اسید لینولئیک بوده و در معالجه درماتیت و برقراری رشد ضروریست .

چربی در زیر پوست ذخیره و در تولید سبوم نقش دارد . اگر بیش از اندازه باشد ، باعث آسیب به رشته های ارتجاعی می شود .

کربوهیدراتها :

کربوهیدراتها شامل ، قندها ، نشاسته ، سلولز و فیبرهاست ، که نقش اصلی آنها در تامین انرژی است . گلوکز ، به عنوان منبع انرژی برای عضلات ارجحیت دارد . افزایش زیاد مصرف آن سبب تبدیل شدن آن به چربی در بدن می شود .

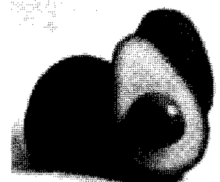
آب:

مهم ترین ماده برای موجود زنده ، آب است . بیش از ۷۰ درصد وزن بچه ها و ۶۰ درصد وزن یک فرد بالغ را آب تشکیل می دهد . بدون وجود آب ، انسان بیش از چند روز زنده نمی ماند.
آب در کلیه بافتها و سلولهای بدن وجود داشته و به عنوان حلال ، انتقال دهنده مواد ، در فعل و انفعالات بدن ، نرم کننده و تنظیم حرارت بدن نقش دارد .

کاربرد گیاهان در بهداشت پوست :

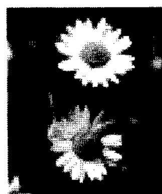
گیاهان و میوه ها ، سرشار از مواد مغذی ، ویتامین ها ، مواد معدنی و... می باشند . از گذشته استفاده از بسیاری از گیاهان و میوه ها ، برای درمان بیماریها رایج بوده است ، اما امروزه با پیشرفت علم و انجام تحقیقات گسترده بر روی گیاهان و میوه ها ، به خواص درمانی آنها به
طور علمی پی برده اند و استفاده از آنها روز به روز بیشتر می شود ، به خصوص که امروزه تمایل مردم به مصرف داروهای گیاهی نسبت به داروهای شیمیایی بسیار بیشتر شده است .
بسیاری از گیاهان و میوه ها در زیبایی و بهداشت پوست مفید می باشند که در اینجا به ذکر چند مورد از آنها می پردازیم .

۱. آووکادو:



سرشار از ویتامینهای A-B-C و چربی است ، برای همین د رکرمها ی مخصوص پوست خشك استفاده می شود . اثر التیام بخش و کمی بی حس کنندگی دارد ، ضد چروك است و باعث تسریع گردش خون می شود . آن را به تنهایی یا همراه با روغنهای دیگر می توان استفاده کرد . پس از پاك کردن آرایش صورت و تمیز کردن آن ، گوشت له شده گیاه رسیده را به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه بر روی صورت می گذارند .

۲. بابونه :



به صورت دم کرده و یا جوشانده ، برای تسکین التهابات پوستی به کار می رود . به علت داشتن اسید سالیسیلك ،خاصیت ضد عفونی کننده داشته و به علت دارا بودن آزولن (Azolen)ضد حساسیت می باشد . همچنین ، ویتامین B و گلوسید موجود در آن آرامش بخش می باشند . از گذشته برای شفاف شدن رنگ موهای بور و روشن کردن موهای قهوه ای مورد استفاده قرار می گرفته است .

۳. اکالیپتوس :

ضد عفونی کننده و مسکن درد و خارش می باشد .

٤. انگور :

ضد گرفتگی عصبی است ، و برای شادابی ، تقویت و طراوت پوست صورت و نیز روشن شدن آن مورد استفاده قرار می گیرد . آب انگور تازه را به صورت کمپرس ، روی صورت به مدت ۱۰ دقیقه گذاشته و سپس با آب نیم گرم که محتوی جوش شیرین است شستشو می دهند . می توان این کار را در روز ۲بار تکرار کرد .

۵. آویشن :

محرك مقوی و ضد عفونی کننده است و لوسیون آن برای پوست چرب مناسب می باشد .

٦. بادام :

روغن بادام ، به دو صورت تلخ و شیرین وجود دارد . بادام شیرین ، بیش از ۵۰ درصد روغن دارد و فاقد آمیگدالین است . اما بادام تلخ ، کمتر از ۵۰ درصد روغن داشته و دارای آمیگدالین می باشد . از روغن بادام شیرین به عنوان مغزی ، تقویت کننده و نرم کننده پوست استفاده می کنند .

۷. بابا آدم :

از روغن این گیاه که از ریشه آن بدست می آید ، برای مراقبت و تسریع رشد ونمو موها استفاده می شود .

۸. پرتقال :

سرشار از ویتامین A-B-C ، املاح فلزی ، اسید مالیک و اسید سیتریک می باشد . برشهای نازک آن بر روی پوست چرب به مانند ماسک عمل کرده ، متافذ باز پوست را می بندد، و موجب نرمی و شادابی پوست می شود . عصاره پرتقال غنی از ویتامین C است ، و بازسازی سلولها را تحریک می کند وسبب تولید رشته های فیبرین می شود ، و نیز ، مکانیسمهای دفاعی را فعال و به پوست حیاتی مجدد می بخشد .

۹. توت فرنگی :

سرشار از ویتامین C و مقدار کمی A-B-E-K و نیز املاح می باشد . شاداب کننده و آب رسان بوده و جهت رفع لکهای صورت به کار می رود ، ولی در مورد پوستهای حساس استفاده از آن منع می شود . برای استفاده از آن ، میوه له شده را به طور مستقیم به مدت ۲۰ دقیقه روی صورت می گذارند .

۱۰. جعفری :

دارای اسید پالمتیک ، ویتامین C و آب فراوان است و بهترین درمان برای لکها و جوشها ی صورت است و مصرف مداوم آن رنگ را باز می گرداند . جوشانده صاف شده آن را به صورت کمپرس روی پوست می گذارند ، که به همراه آب لیمو ترش در درازمدت در از بین بردن لکه های دوران بارداری کاربرد دارد .

۱۱. درخت چای :

روغن این گیاه ، به عنوان ضد قارچ و ضد عفونی کننده مورد استفاده قرار می گیرد .

۱۲. خیار :
دارای چربی ، پروتئین ، قند، کاروتن ، ویتامین A و C می باشد و سفید کننده ، شاداب کننده و رطوبت رسان است و برای از بین بردن یا کمرنگ کردن کک ومک موثر می باشد .

۱۳. زیتون :
روغن آن سرشار از ویتامینهای A وE و اسیدهای چرب می باشد و به عنوان ضد التهاب و التیام بخش پوستی به خصوص در موارد ناشی از آفتاب سوختگی و یا گزش حشرات موثر است . همچنین از آن برای برنزه کردن استفاده می کنند . در کرمها و روغنهای حالت دهنده موی سر استفاده و در جلوگیری از ریزش مو نیز موثر است .

١٤. زرد آلو:
سبب تقویت و آرامش بخشیدن به التهابات پوست می شود .

۱۵. فندق :
روغن آن غنی از تانین ها و فلاونوئیدها و اسید نوکلئیک است .

١٦. کافور:
ضد چروک ، ضد چربی ، ضد جوشهای سر سیاه بوده ومنافذ پوست را می بندد. در پوستهای چرب استفاده می شود .

۱۷. کنجد :
روغن آن به عنوان طبیعی ترین محافظ پوست در برابر نور خورشید شناخته می شود و بیشترین میزان جذب نور ماوراءبنفش UV را دارد . ضد التهاب و درد نیز است .

۱۸. کاهو :
۹۰درصد آن آب و سرشار از ویتامین E است . خاصیت نرم کننده داشته و برای پوستهای خشک و حساس مناسب است .

۱۹. گلاب :
آرام کننده و شاداب کننده پوست است و برای هر نوع پوستی مناسب است . اما چون مصرف زیاد آن باعث لک می شود ، باید آن را همیشه به صورت رقیق شده استفاده کرد .

۲۰. گل سرخ :

از گلبرگهای آن به عنوان ضد چروک استفاده می شود .

۲۱. گوجه فرنگی :

سرشار از ویتامین و املاح است و برای درمان پوستهای چرب جوش دار ، کمدونها ، رفع یا کم رنگ کردن کک ومک مورداستفاده قرار می گیرد ، اما باید دقت کرد که پوست به آن حساسیت نداشته باشد .

۲۲. گندم :

سرشار از ویتامین E و اسیدهای چرب می باشد و اثر تقویتی ، ضد چروک و ضد التهاب دارد .

۲۳. لیمو ترش :

غنی از ویتامین و اسیدهای مختلف از جمله اسیدسیتریک می باشد . رقیق شده آن بهترین ماده ضد چربی است . در بهداشت مو و درمان ناخنهای شکننده از آن استفاده می شود .

۲٤. نارگیل :

از روغن آن به عنوان ضد آفتاب سر استفاده می شود .

۲۵. نعناع :

دارای خاصیت آرام بخش ، ضد عفونی کننده ، قابض ، نرم کننده ، ضد خارش می باشد و تجدید حیات سلولی را سبب می شود . از عصاره آن می توان به عنوان لوسیون استفاده کرد .

۲٦. هویج :

حاوی ویتامین A ، کاروتن ، چربی ، آب و اسیدهای آلی است .در تغذیه سلولهای پوست ، سلامت ، شادابی و جوان ماندن پوست تاثیر به سزایی دارد . از کمپرس آن برای روشن شدن رنگ پوست استفاده می کنند .

۲۷. هلو :

غنی از ویتامینها ، اسیدهای آلی ، مانند اسید سیتریک و اسید مالیک است . آبرسان مناسبی برای پوستهای حساس و چروک خورده می باشد .

فصل چهارم

آشنایی با وسایل و دستگاهها

ذره بین دستی :

جهت معاینه بهتر و دقیق تر عوارض و مشکلات پوستی به کار می رود .

ماسک دهانی :

وسیله ای برای پیشگیری از انتقال بیماری از طریق تنفس بین درمان کننده و درمان شونده است .

دستکش :

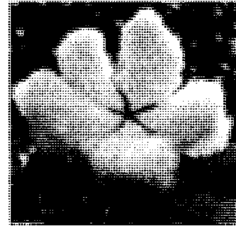
به صورت استریل و غیر استریل است که نوع استریل آن برای اعمال جراحی و مواردی که امکان انتقال آلودگی وجود دارد استفاده می شود . نوع غیر استریل آن ، برای جلوگیری از تماس مواد و فراورده های مضر با پوست دست به کار می رود . این نوع دستکشها یکبار مصرف می باشند .

دستکشها ، دارای سایز بندی می باشند و از نوع لاستیک نازک و یا پلاستیک می باشند .

گاز استریل :

چون جذب رطوبتی بالایی دارد بهتر است در ظروف در بسته نگه داری شود . در درمانهای زیبایی هنگام کار با اشعه IR و UV و کمپرس کردن مورداستفاده قرار می گیرد .

پنبه :



در پاکسازی صورت ، مالیدن تونیکها و کرمهای پاک کننده ، پاک کردن صورت از مواد آرایشی و آلاینده به کار می رود . امروزه استفاده از پد یا گاز نیز رواج پیدا کرده است ، چرا که بر خی معتقدند که پنبه می تواند باعث خراش سطحی ، بر روی پوست شود .

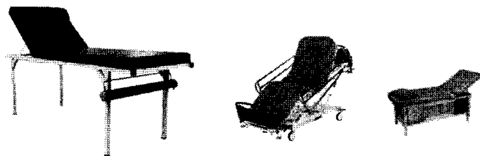
روپوش پزشکی یا روپوش سفید :

چون سفید است ، هر گونه آلودگی روی آن قابل مشاهده است و باید به سرعت تمیز شود و مانند مانعی باعث جلوگیری از انتقال بیماری و عفونت به لباس می شود .

رسیور :

ظرف قلوه ای شکل از جنس استیل است که برای جمع کردن پنبه ،گازهای مصرفی و مواد به کار می رود .

تخت معاینه :



دارای پوشش قابل شستشو بوده و دو نوع است :

نوع ثابت ، که صاف و جادار است . و نوع دیگر متحرک بوده ، که دو یا سه تکه می باشد و قسمت پشتی آن قابل تنظیم است .

ترالی :

می تواند دو ، سه و یا چند سینی بزرگ و چرخدار باشد ، که روی هم قرار گرفته اند . این وسیله در حمل مواد و وسایل مورد نیاز مورد استفاده قرار می گیرد . اندازه آن بر اساس وسایل و سطح آن قابل شستشو باید باشد .

صندلی متحرک :

صندلی متحرک یا تابوره ، نوعی صندلی چرخنده است که دارای پشتی یا بدون آن می باشد و ارتفاع آن توسط پیچی که در قسمت زیر آن است قابل تنظیم می باشد .

صندلی برقی :

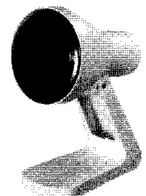
این صندلی دارای پشتی متحرک است که توسط کلیدی ، قسمت پشت آن از حالت ایستاده به خوابیده تبدیل می شود و فرد می تواند روی آن دراز بکشد . ارتفاع آن نیز توسط کلیدی قابل تنظیم است و بالا و پایین می رود .

لوپ :

نوعی لامپ فلورسانس ، با یک لنز ۵ اینچی محدب و قدرت ۵ تا ۱۰ دیوپتر است ، که نور مناسب با بزرگنمایی خوب ایجاد می کند و برای انجام اعمالی که نیاز به بزرگنمایی دارند مورداستفاده قرار می گیرد ، به طور مثال ، برای بهتر دیدن منافذ پوست و یا انجام اعمال ظریف مانند الکترولیز به کار می رود . مزیت این لامپها در این است که حرارت تولید نمی کنند .

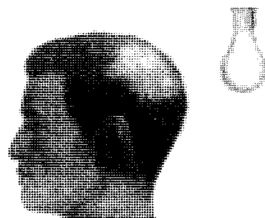
برای معاینات پوستی ، ابتدا پوست را تمیز و سپس لوپ را تنظیم می کنیم . سپس یکبار با استفاده از چراغ خاموش و بار دیگر با چراغ روشن بخش مورد نظر را مورد بررسی قرار می دهیم .

لامپ مادون قرمز :



اشعه مادون قرمز Infra Red ، اشعه حرارتی است و از آن برای تسریع در درمان زخمهای باز ، تسکین دردهای عضلانی ، باز کردن منافذ پوست و جذب بهتر کرمهای تقویتی استفاده می شود . به علت حرارت ایجاد شده به وسیله این اشعه ، رگها متسع شده و گردش خون افزایش می یابد ؛ به همین دلیل در دمانهای زیبایی و لاغری به کار می رود . اما از طرفی مصرف زیاد و بی رویه آن می تواند سبب آسیب پوستی و سرطان شود . به همین علت باید از نگاه مستقیم به این نور پرهیز کرد و از آن بیش از چند ثانیه استفاده نکرد. هنگام کار با آن باید روی چشم به طور کامل بسته باشد . این اشعه برای خانمهای باردار و کودکان کمتر از دو سال بسیار مضر است .

لامپ وود :



این لامپ بر اساس ساطع کردن اشعه Ultra violet نوع A که دارای طول موج بلند ۳۶۰ نانو متر است ، عمل می کند . با تاباندن این اشعه بر روی پوست در یک اتاق تاریک می توان پی به اِشکالات و بیماریهای آن برد . برای این کار ، ابتدا پوست راتمیز کرده و فرد را در اتاق تاریک قرار داده ، لامپ را در فاصله ۵ تا ۶ سانتی متری فرد قرار داده و چشمهایش را می پوشانیم ، دستگاه را روشن و چند ثانیه صبر می کنیم . اگر پوست سالم باشد به رنگ سفید تا آبی ، پوست خشک یا خیلی خشک ، بنفش پر رنگ تا کم کم رنگ ، پوست چرب ، زرد رنگ و نقاط دارای جوش صورتی ، آلودگی های قارچی سبز و اریتراسما که بیشتر درکشاله ران دیده می شود قرمز مرجانی دیده می شود .

تیر کومدون :

وسیله ای برای خارج کردن کومدونها و میلیا می باشد . این وسیله بسیار ساده از دو سر تیز و تیغ مانند که برای پاک کردن و نفوذ به داخل ضایعه به کار می رود و یک سر گرد که برای تخلیه کومدونها ست ، تشکیل شده است . هنگام استفاده از آن باید از استریل بودنش مطمئن بود .

دستگاه بخور :

بخار دادن ، یک وسیله موثر و ارزان برای پاک کردن پوست صورت به شمار می رود . بخار موجب افزایش تعریق می شود و به این وسیله ، ناخالصیهای و چربی اضافی به سطح پوست می آید و گردش خون نیز سریع میشود و درنتیجه پوست شفاف تر و نرم ترمی شود. در این شرایط تخلیه کومدونها راحت تر می باشد ، و همچنین پوست را برای پذیرش فراورده های بعدی آماده می سازد .

بخار برای افرادی که دارای پوست حساس و مستعد سرخ شدن و نیز دارای کوپروز هستند توصیه نمی شود.

امروزه ، گفته می شود که بخور همانطور که سموم بدن را بیرون می کشد ، آب بدن را نیز خارج می کند و این موضوع می تواند سبب خشکی پوست بعد از بخور دادن شود ، به همین دلیل توصیه می شود در صورت استفاده از آن از حداقل زمان ممکن استفاده کرد تا آب بدن از دست نرود . همچنین توصیه می شود تا یک ساعت پس از بخار دادن از مواد آرایشی استفاده نشود ، چرا که میزان جذب ، به علت باز شدن منافذ پوست افزایش می یابد و می تواند اثرات نامطلوبی بر بدن بگذارد .

روش انجام بخور معمولی ، استفاده از یک ظرف آب جوش است که بهتر است به آن مقداری گیاه خشک و یا عصاره گیاهی مانند اکلیل کوهی ، بابونه ، اسطوخودوس ، نعنا و.. اضافه کرد ، و روی سر را با حوله ای تمیز پوشاند تا بخار به صورت برخورد نماید .

می توان به جای این روش از دستگاه بخور استفاده کرد که دراین جا به ذکر کار با دستگاه بخور ازن که در سالنهای زیبایی استفاده می شود می پردازیم .

دستگاه بخور ازن :

این دستگاه ، شامل یک محفظه می باشد که داخل آن المنتی برای ایجاد گرما ، محفظه آب و لامپ مولد اشعه ماوراءبنفش وجود دارد ، در بیرون دستگاه ، نشانگر آب با درجات حداکثر و حداقل می باشد . بخار ایجاد شده دراین محفظه از طریق لوله خرطومی به خارج راه پیدا می کند .

دقت کنید این لوله را نباید زیاد دستکاری کرد ، چون آسیب پذیر است . بر روی دستگاه ، دو دکمه وجود دارد ، یکی از آنها ایجاد بخار کرده و دیگری ازن Ozon ایجاد می کند .

همانطور که گفتیم ، لامپ UV در مجاورت اکسیژن هوا ، ازن تولید می کند که باعث ضد عفونی شدن پوست می شود ، باکتریهای سطحی را از بین می برد ، اثر التیام بخش داشته و منافذ پوست را می بندد . اما باید دقت کنید که زیاد از این پدیده نباید استفاده کرد و هنگام استفاده از آن چشم را پوشاند ؛ مصرف زیاد آن باعث آسیب به ریه ها و نیز سرطان می شود .

کاربرد الکتریسیته در بهداشت و زیبایی پوست :

برق (الکتریسیته) دارای مزایای زیادی می باشد . الکتریسیته ، علاوه بر روشنایی و ایجاد حرارت ، در به کار انداختن وسایل برقی و الکتریکی ضروری است . امروزه از الکتریسیته ، در ساخت دستگاه های زیبایی نیز استفاده می شود ؛ اما قبل از بررسی دستگاه مورد نظر ، مختصری در مورد خود الکتریسیته صحبت می کنیم .

الکتریسیته شکلی از انرژی است که قابل تبدیل شدن به اشکال دیگر انرژی مانند انرژی حرارتی ، مغناطیسی و یا شیمیایی می باشد . یک جریان الکتریکی شامل حرکت الکترونها در طول یک جسم رسانا یا هادی می باشد .

الکتریسیته به دو صورت جاری وساکن می باشد . الکتریسیته ساکن ، بر اثر اصطکاک دو سطح بوجود می آید ، اما الکتریسیته موجود در دستگاه های برقی از نوع جاری است . که خود این نوع الکتریسیته به دو شکل به کار می رود :

۱. مستقیم یا دائم
۲. متناوب یا متغیر

جریان مستقیم :

جریان پیوسته و یکنواختی است که در یک سمت جریان دارد .

جریان متناوب :

جریان قطع ووصل شونده است و به صورت موجی منتقل می شود و ابتدا در یک جهت و سپس در سمت مقابل جاری است ، و جای قطب مثبت و منفی آن عوض می شود .

این دو جریان قابل تبدیل شدن به همدیگر می باشند .

شدت نیروی جریان را آمپر (A یا I) می گویند و اختلاف پتانسیلی که جریان را پیش می راند ولتاژ (V) می گویند . از طرفی ، در برابر شدت جریان ایجاده شده مقاومتی ایجاد می شود که آن را اهم (R) می نامند .

می توان گفت : ولتاژ با شدت جریان و مقاومت ایجاده شده در برابرآن مساوی است ؛ یعنی

$$V=IR$$

برای درمانهای پوست و مو که از برق استفاده می کنند به جای استفاده از آمپر که خیلی قوی می باشد از میلی آمپر که معادل یک هزارم آمپر است استفاده می شود .

جریان گالوانیک :

این جریان از نوع مداوم و مستقیم DC می باشد ، بی خطر و کم ولتاژ است و وقتی از محیطهای قابل یونیزه شدن عبور می کند ، باعث تفکیک یونهای مثبت ومنفی از هم شده و حرکت آنها را به سمت قطبهای مخالف سبب می شود . به این عمل Ionthophoresis (**یونوفورزیس**) می گویند . به هنگام عبور جریان گالوانیک از بافتها و مایعات بدن ، اثرات شیمیایی در بدن پدید می آید .

قطب مثبت یا آند ، اعصاب را تسکین می دهد ، مقدار خون را کاهش داده و بافتها را سفت می کند . اما قطب منفی یا کاتد ، اعصاب را تحریک کرده ، مقدار خون را افزایش داده و بافتها را نرم می کند . کاربرد قطب مثبت ، برای وارد نمودن یونهای مثبت به درون پوست را **کاتافورزیس** می گویند و برای موارد زیر به کار می رود :

۱. بستن منافذ پوست پس از اتمام درمان کامل صورت
۲. کاهش قرمزی پوست که به دنبال کاهش جریان خون ایجاد می شود مانند صورتهای دارای آکنه
۳. پیشگیری از التهاب بعد از درمان دانه های سر سیاه و لکها
۴. وارد کردن Ph اسیدی به پوست مانند استفاده از داروهای قابض

اما ، کاربرد قطب منفی برای وارد نمودن یونهای منفی به پوست را **آنافورزیس** می گویند و موارد کاربری آن عبارتند از :

۱. تحریک و افزایش جریان خون به پوست خشک بدن و سر
۲. وارد کردن Ph قلیایی به پوست

از آنافورزیس برای عمل دزن کریستاسیون(Disin Cristation) استفاده می شود . البته باید دقت کرد که این عمل برای افرادی که پوست آنها خشک است و یا دارای کوپروز یا آکنه می باشد و نیز بیماران مبتلا به فشار خون استفاده نمی شود .

برای عمل کردن جریان گالوانیک ، باید از مواد شیمیایی قابل یونیزاسیون استفاده شود ، برای مثال آب (که به دو یون +H و -OH تجزیه می شود .) ، نمک (که به +Na و -Cl تفکیک می گردد .) و یا از ژلهای آماده و ساخته شده برای این کار می توان استفاده کرد . به یونهایی با بار مثبت،کاتیون می گویند ، چرا که جذب کاتد یا قطب منفی می شود ، و به یونهایی با بار منفی آنیون می گویند چرا که جذب آند یا قطب مثبت می شود .

جریان القایی :

یک جریان متناوب ، منقطع است که می تواند یک واکنش مکانیکی بدون ایجاد اثر شیمیایی در بدن تولید کند . از این جریان برای بهبود وضع عضلات ، افزایش و بهبود جریان خون ، افزایش سوخت وساز و فعالیت غدد ، کمک به دفع مواد زائد بدن و تحریک رویش مو استفاده نمود .

جریان موجی :

جریان موجی نیز مانند جریان القایی ، جریانی متناوب است و انقباضات مکانیکی در عضلات ایجاد می کند . این جریان اعصاب را تسکین می دهد ، به عمق بافتها نفوذ می کند ، تحریک بیشتری را اعمال می نماید و ناراحتی کمتری را سبب می شود .

جریان پرفرکانس :

همانطور که از نامش مشخص است ، دارای فرکانس بسار بالایی است که به آن اشعه ماوراءبنفش هم می گویند . این جریان با میزان زیاد نوسان مشخص می شود و برای درمانهای پوست سر و صورت به کار می رود . خاصیت یا عمل اصلی این جریان تولید حرارت یا گرماست ، در نتیجه نقش ضد عفونی کننده رابر عهده دارد . به علت نوسانات سریع آن انقباضهای عضلانی وجود ندارد . این جریان تحریک کننده یاتسکین دهنده می باشد که بستگی به روش کاربردآن دارد اشعه مادون قرمز (IR) هم جزء این دسته می باشد و گرمازا وضدعفونی کننده است .

الکترودهای مخصوص این جریان از شیشه یا فلز است و شکل آنها بسته به محل مورد استفاده متفاوت می باشد .

الکترودها و لامپهای تولید کننده اشعه ماوراءبنفش (UV) حاوی بخار جیوه می باشند . این اشعه مسکن و خواب آور و گاهی تحریک کننده است . میکروبها را از بین برده وخاصیت ضدعفونی کننده دارد . با تولید بخار در انتهای الکترود مقدار زیادی ازن تولید می شود که همانطور که گفته شد اثر ضد عفونی داشته و باعث استریل کردن موضع می شود . همچنین منافذ باز پوست را بسته وتغذیه رسانی پوست را با افزایش گلبولهای قرمز خون بهتر می کند . همچنین UV ، ملانوسیتها را تحریک و تعداد ملانین را افزایش می دهد .

لامپها و الکترودهای تولیدکننده اشعه مادون قرمز IR ، به عنوان ضد درد ، مسکن و متسع کننده عروق بوده و منافذ پوست را باز می کند . به علت حرارت بالا در عمق پوست نفوذ می کند و باعث اتساع منافذ و خروج مواد از اپیدرم می گردد و جذب را افزایش می دهد .

به عنوان یک اصل مهم در پزشکی زمانی می توان از UV و یا IR استفاده کرد که درمان بی خطر دیگری وجود نداشته باشد .

به هنگام استفاده از این دو اشعه به یاد داشته باشید که این دو میتوانند باعث ایجاد ضایعات پر رنگ (هایپرپگمانتاسیون) و کم رنگ (هیپو پیگمانتاسیون) بر روی پوست شوند و عوارض دیگری نیز می توانند ایجاد کنند پس باید در استفاده از آنها دقت بسیار کرد و حداقل زمان ممکن را برای استفاده از آنها در نظر گرفت . همچنین چشم شخص را درهنگام استفاده از این دو اشعه با ید پوشاند .

حال که با جریانهای مختلف و نحوه اثر آنها آشنا شدید ، دستگاه هیدرودرمی را معرفی می کنیم که در سالنهای زیبایی به کار می رود ، البته سازمان بهداشت استفاده از آن را ، به این دلیل که بسیاری از افراد با طرز کار درست این دستگاه آشنا نبوده و مبادرت به استفاده از آن می نمایند و در نتیجه عوارض و صدماتی را در شخص مراجعه کننده ایجاد می کنند ، ممنوع کرده است . اما ما برای آشنایی شما عزیزان با این دستگاه به شرح آن می پردازیم .

دستگاه هیدرودرمی :

این دستگاه شامل دو بخش می باشد :

۱. گالوانیک (هیدرودرمی)

۲. پرفرکانس (Hi Frequency)

بخش گالوانیک :

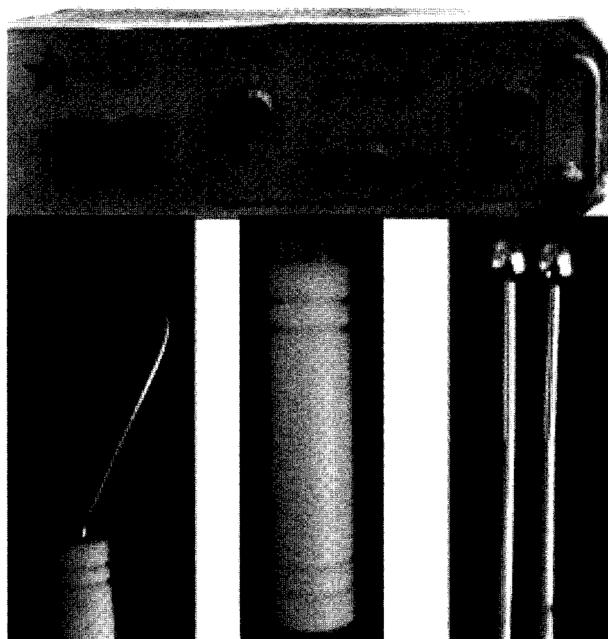
شامل دو خروجی برای غلطکها (Roll) است که مناسب پوستهای خشک می باشد و یا الکترودهای دو گوی ، یا ته گرد (Ball) که مناسب پوستهای چرب می باشد و یک خروجی برای الکترود Passive یا غیر فعال ،که در دست بیمار می باشد . به الکترودهای دیگر ، الکترود Active یا فعال می گویند .

الکترودها در بخش گالوانیک می توانند مثبت یا منفی باشند . در هیدرودرمی که برای پوستهای به خصوص خشک به کار می رود ، الکترودهای فعال حکم قطب مثبت را داشته و بار مثبت به پوست داده و آن را اسیدی می کنند ، و الکترود Passive در نقش قطب منفی را دارد . اما در دزن که مناسب پوستهای چرب می باشد الکترود Passive قطب مثبت است و الکترود های Active که در دست درمانگر است حکم قطب منفی داشته و بار منفی به پوست داده و آن را قلیایی می کند .

هنگام کار با دستگاه بسته به نوع پوست و نوع فعالیت مورد نظر بر روی آن دستگاه را بر روی دزن و یا هیدرودرمی (در برخی دستگاه ها گالوانیک است) می گذاریم . ابتدا الکترودها را بر روی پوست گذاشته ، درجه دستگاه را روی صفر می گذاریم و سپس آن را روشن می کنیم . در نتیجه یک مدار بسته الکتریکی بوجود می آوریم . درجه دستگاه را آرام ، آرام زیاد می کنیم و غلطکها را به آرامی بر روی سطح پوست حرکت می دهیم . پس از پایان کار ، دستگاه را ابتدا خاموش و سپس الکترودها را بر می داریم . ممکن است بعد از چند دقیقه از شروع کار ، شخص مراجعه کننده طعمی خاص در دهان خود احساس کند که بیانگر آن است که مواد در حال جذب می باشند ؛ البته این حالت همیشه و برای همه افراد رخ نمی دهد . (شکل ۱-۴)

بخش Hi Frequency :

همانطور که در قبل در مورد آن توضیح دادیم در این قسمت با توجه به عمل مورد نیاز از اشعه های UV و IR استفاده می کنیم . الکترود مخصوص را در قسمت خروجی آن وصل کرده ، چشم بیمار رابسته ، الکترود را در محل مناسب گذاشته ، درجه را بر روی صفر گذاشته و دکمه Hi Frequency را روشن می کنیم و کار با دستگاه را انجام می دهیم .دقت کنید ، زمان مورد استفاده در این عمل باید بسیار کم باشد . توصیه می شود میزان درجه را از ۳ بیشتر نکنیم . (شکل ۱-۴)



شکل (۱-۴) : نمایی از دستگاه هیدرودرمی و چند الکترود آن

در کار با این دستگاه رعایت چند نکته لازم است که شامل :

۱. استفاده از این دستگاه برای خانمهای باردار ، کودکان ، افراد مبتلا به صرع ، افرادی که در بدنشان صفحات فلزی دارند (پروتز و یا پلاتین) ، افراد دارای باطری قلبی Pace maker ، افراد مبتلا به فشار خون ، بیماران آسمی و افرادی که حساسیت به جریان الکتریسیته دارند ممنوع می باشد .

۲. الکترود passive بهتر است در دست راست مشتری باشد تا قلب از مسیر حرکت جریان الکتریسیته به درو باشد .
۳. بهتر است هنگام کار با دستگاه اشیا فلزی و زیور آلات ، در دست مراجه کننده نباشد .
۴. کف دست بیمار که الکترود را می گیرد زخم نباشد و یا عرق نکرده باشد .
۵. تا زمانیکه الکترودها را به طور کامل با پوست تماس نداده اید نباید دستگاه را روشن کنید ، اگر الکترود در طی کا راز پوست جداشد ، باید دستگاه را خاموش ، الکترود را بر روی پوست گذاشته و درجه را بر روی صفر گذاشته و دوباره کار را از اول شروع کنید .
۶. قبل از انجام کار ، بهتر است پوست را پاکسازی کنید .
۷. دو عمل دزن و هیدرودرمی را نباید با هم انجام داد ، چرا که اثر همدیگر را خنثی می کنند و نتیجه بخش نمی باشد .

نکات لازم هنگام کار با دستگاه های برقی :

۱. داشتن چراغ قوه ، تا به هنگام قطع برق از آن استفاده کنید .
۲. سیمهای برق را مرتب کنترل کنید ، سیمهای فرسوده را برای جلوگیری از آتش سوزی عوض کنید .
۳. هنگام بروز حادثه کلید اصلی را خاموش کنید .
۴. هنگام قطع جریان برق ، دو شاخه را بدون کشیدن سیم آن ، از پریز برق بیرون آورید .
۵. هرگز سیم را نکشید ، چون ممکن است سیمها سست و سبب اتصال و آتش سوزی گردند .
۶. قبل از کا ربا هر نوع وسیله برقی دستور استفاده از آن را به دقت مطالعه کنید .
۷. پس از اتمام کار کلیه ارتباطات وسایل برقی را قطع کنید .
۸. از تر کردن سیمهای برق خودداری کنید .
۹. تمام الکترودها را خوب ضد عفونی کنید .
۱۰. به وسایل الکتریکی دست تر نزنید .
۱۱. از استفاده از وسایل برقی که اطلاعی در مورد استفاده از آن و نکات ایمنی آن ندارید پرهیز کنید .

فصل پنجم

آماده کردن محیط کار

محیطی که خدمات زیبایی ، ارائه می دهد ، علاوه بر داشتن فضایی بزرگ ، زیبا ودلنشین باید ایمن هم باشد ، تا مراجعه کننده در آنجا از همه لحاظ احساس آرامش و امنیت داشته باشد . برای آماده کردن یک فضای مناسب ، رعایت نکاتی لازم است که در زیر به ذکر آنها می پردازیم .

عایق بندی و تنظیم دمای محیط :

انرژی در زندگی امروز نقش بسیار مهمی را ایفا می کند ، بسیاری از کارها و بیشتر امور زندگی وابسته به مصرف انرژی است . اما باید دانست که بسیاری از منابع انرژی که امروزه ما در اختیار داریم ، روزی به اتمام می رسند ، پس باید یاد بگیریم که از آن به طور صحیح استفاده کنیم و با

صرفه جویی در مصرف آن نه تنها هزینه را کاهش داده بلکه آن را به نسلهای آینده خود نیز هدیه می هیم .

یکی از راه های صرفه جویی در مصرف انرژی ، عایق کاری ساختمان می باشد . عایقهایی که امروزه در ساختمانها استفاده می شود به عنوان عایق حرارتی ، برودتی و صوتی می باشند . استفاده از عایق کاری در کف ، سقف و دیوارها باعث کاهش تبادلات گرما و سرما با محیط بیرون شده و انرژی کمتری برای تنظیم دمای محیط داخلی مصرف می شود ، همچنین وجود عایقهای صوتی در ساختمان باعث کاهش آلودگیهای صوتی شده و آرامش را به انسان هدیه می کند .

تنظیم نور :

وجود نور کافی در هر فضایی جزئی لازم می باشد . نور از دو طریق برای یک فضا تامین می گردد . در درجه اول ، پنجره ها و نورگیرها ی ساختمان هستند که در روز می توانند نور را تامین کنند ، که این نور علاوه بر تامین روشنایی ، تا حدی نقش ضد عفونی کننده هم دارد .اما اگر پنجره به اندازه کافی نباشد و یا هوا تاریک بود ، باید از منابع نور مصنوعی که شامل ، چراغهای ثابت و منابع نور متحرک هستند استفاده کرد .

منابع نور مصنوعی شامل لامپهای معمولی ، فلورسنت (مهتابی) ، لامپ جیوه ای و ... می باشند ، که از این میان لامپهای معمولی جزء بی خطر ترینها می باشد ؛ لامپ فلورسنت در تماسهای طولانی برای پوست مضر است چرا که اشعه ماوراءبنفش تولید می کند و لامپ جیوه ای با اینکه میکروبکش است اما تولید UV-C می کند که سبب سرطان می شود . از طرفی خود بخار جیوه نیز بسیار سمی و مضر است .

وجود نور کافی برای محیط کار بسیار لازم است ، چراکه پوست و اشکالات آن بهتر مشاهده می شود ، کیفیت کار بالا می رود و از بروز خطر در هنگام کار جلوگیری به عمل می آید .

سیستم تهویه :

وجود سیستم تهویه مناسب ، برای هر فضایی لازم است ، اما برای یک فضای کاری و به خصوص یک سالن زیبایی ضروری است . بهترین دما ۲۱ درجه سانتی گراد می باشد (بین۱۶ تا ۲۳مناسب است .) ، رطوبت باید ۵۰ درصد باشد و نباید از ۳۰ درصد کمتر و از ۶۰ درصد بیشتر شود ، جریان هوا در حدود ۱۰سانتی متر در ثانیه نیاز می باشد که می توان با باز کردن روزانه پنجره ها به مدت

یک ربع آن را تامین کرد . اما وجود سیستم تهویه مرکزی در برقرای شرایط مناسب کمک بسیار می کند ، چرا که رطوبت بیش از حد را کاهش و رطوبت کم را افزایش می دهد ، درجه حرارت را ثابت و میزان گردش هوا را تنظیم می کند .

به تازگی برای تنظیم مناسب تهویه محل کار ، شاخص گاز منواکسید کربن را نیز اندازه گیری می کنند .

کنترل میکروارگانیسمها :

فضای کاری و وسایل مورد استفاده باید عاری از هرگونه میکروب و میکروارگانیسم باشد تا احتمال انتقال بیماریها چه به درمانگر و چه به مراجعه کننده به حداقل برسد .

در استریل کردن کلیه میکروبها ومیکروارگانیسمها از بین می روند ، اما در ضد عفونی (گندزدایی) ، تعداد این میکروارگانیسمها به حداقل کاهش می یابند .

برای کنترل میکروارگانیسمها و ضد عفونی فضا و وسایل از دو روش فیزیکی و شیمیایی استفاده می کنیم که به توضیح هر یک از آنها می پردازیم .

۱. کنترل میکروازگانیسمها با عوامل فیزیکی :

روشهای فیزیکی گوناگونی برای مقابله با میکروارگانیسمها وجود دارد ، اما باید در انتخاب و استفاده از یک روش فیزیکی کلیه شرایط را در نظر گرفت . از جمله روشهای فیزیکی می توان به موارد زیر اشاره کرد :

۱. حرارت مرطوب
۲. حرارت خشک
۳. پرتوها
۴. صافی ها (فیلترها)
۵. شستشو
۶. امواج اولتراسونیک

۱. حرارت مرطوب :

در گذشته برای استریل کردن از آتش و آب جوش استفاده می شده است ، هنوز هم این روش یکی از راه های تخریب میکروارگانیسمها ست . بیشتر میکروارگانیسمها در دمای بالا از بین

می روند ، اما این دما برای گروه های مختلف متفاوت است ، برای مثال حرارت مرطوب به آسانی ویروسها ، باکتریها و قارچها را از بین می برد ، اما اسپور و هاگ ، که شکل مقاوم میکروبها و قارچها می باشند ، در دمای ۱۰۰ درجه سانتی گراد در آب جوش از بین نمی روند . بنابراین جوشاندن به معنی استریل کردن نمی باشد .

از جمله روشهای معمول برای از بین بردن میکروبها که بر اساس حرارت مرطوب عمل می کنند می توان به :

الف) جوشاندن

ب) پاستوریزاسیون

ج) اتوکلاو

اشاره کرد.

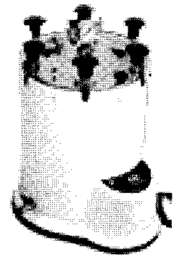
الف) جوشاندن

همانطور که در بالا به آن اشاره شد ، هر میکروارگانیسمی در حرارت بالا کشته می شود و درجه حرارت کشندگی به مقاومت حرارتی میکروارگانیسمها و مقدار آب موجود در آنها دارد . حرارت مرطوب سلولها را با انعقاد پروتئینها از بین می برد . ویروسها ، باکتریها و قارچها اگر به مدت ۱۰ دقیقه در آب جوش قرار گیرند از بین می روند اما شکل اسپوری آنها در آب جوش ۱۰۰ درجه از بین نمی رود .

ب) پاستوریزاسیون

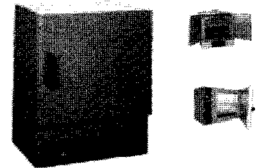
بعضی مواد مانند شیر ، خامه ، آب میوه ها و... را در معرض حرارت کنترل شده ای قرار می دهند که در این حالت برخی از میکروارگانیسمها ی موجود در آنها از بین رفته و برخی کشته نخواهند شد . در این روش پس از رساندن حرارت به مقدار مشخصی ، سریع آن را سرد می کنند تا میزان آلودگیها را به حداقل برسانند .

ج) اتوکلاو



قابل اطمینان ترین روش است ، که به طور معمول در بیمارستانها برای ضدعفونی و استریل کردن به مار می رود . اما از این دستگاه برای وسایل فلزی نمی توان استفاده کرد ، چرا که رطوبت باعث خوردگی و از بین رفتن مواد فلزی می شود .

۲. حرارت خشک :



از آتش در گذشته برای ضد عفونی کردن استفاده می شده است ؛ هنوز هم برای استریل کردن لوپها و سوزنها از آن استفاده می شود ، اما دستگاهی به نام فور یا کوره هوای داغ (hot air oven) نیز ساخته شده است که بر اساس حرارت خشک کار خور را انجام می دهد . در این دستگاه ، یک محفظه بسته به همراه المنتی حرارتی قوی و قابل تنظیم وجود دارد . درجه دستگاه و زمان لازم برای کار توسط دستگاه قابل تنطیم می باشد . این گرما برای مدت یک ساعت می تواند کار استریل کردن را انجام دهد و اشیاء فلزی را نیز می توان در درون آن قرار داد.

٤. پرتوها :

از این روش برای ضد عفونی (گندزدایی) و استرلیزاسیون استفاده می شود . اشعه ها شامل دو دسته یونیزان (Ionizing) ، مثل اشعه X و اشعه گاما و غیر یونیزان (Non ionizing) مثل UV و امواج رادیویی می باشند .

٤. صافیها یا فیلترها :

بهترین روش برای کاهش میکروبها درگازها و محلولهای حاوی مواد حساس به حرارت می باشد . در تصفیه آب هم از این روش استفاده می شود و آب را برای تصفیه از چند صافی عبور می دهند که با توجه به اندازه ذرات صافی ، دسته ای خاص از میکروبها و آلودگیها گرفته می شود .

۵. شستشو :

بر اثر شستشو با استفاده از صابون ، لایه نازکی از چربی که میکروارگانیسمها روی آن هستند بر اثر اصطکاک و کاهش چسبندگی از روی پوست و اشیاء حذف می شوند . صابونها وقتی در آب حل می شوند ، حالت قلیایی به خود می گیرند . (۱۰-۸ Ph)

٦. امواج اولتراسونیک :

استفاده از امواج صوتی با فرکانس بالا، می تواند میکروارگانیسمها را متلاشی و تجهیزات را پاک نماید .

کنترل میکروارگانیسمها با عوامل شیمیایی :

این روش باید تنها زمانی به کار رود ، که روشهای فیزیکی مثل حرارت دادن و نیز رعایت نظافت نتواند نیاز ما را براورده سازد .

یک ترکیب شیمیایی مناسب باید دارای خصوصیات زیر باشد :

۱. تاثیر بر میکروارگانیسمهای بیماریزا ، در غلظت کم
۲. عدم سمیت برای انسان و حیوانات
۳. نداشتن اثر خوردگی و تخریب
۴. اثر پاک کنندگی و نداشتن بوی زننده
۵. قدرت نفوذ کافی
۶. کارایی در کوتاه ترین مدت
۷. قابلیت حمل ونقل
۸. ایجاد مقاومت نکردن در میکروبها و میکروارگانیسمها
۹. قابلیت انحلال بالا
۱۱. پایداری
۱۲. سازگاری با صابونها و سایر مواد شیمیایی

۱۴. ارزان قیمت بودن آن

طبقه بندی عوامل شیمیایی :

۱. مشتقات هالوژنها : ترکیبات یددار (بتادین ، آب ژاول ، کلرآمینها ، آب لاباراک) ، ترکیبات کلردار (هیپوکلریت سدیم ، کلر)

۲. عوامل اکسیدکننده : آب اکسیژنه ، پرمنگنات پتاسیم

۳. ترکیبات آلی فلزات سنگین : مرکوکورم ، جیوه ، نقره

۴. ترکیبات معدنی فلزات سنگین : سولامید

۵. مشتقات قطران : فنل ، کروزول ، دتول ، ساولن

۶. رنگها : پروفلاوین ، فوشین ، ویوله دوژانسیان ، ائوزین ۲ درصد

۷. الکلها : از پر مصرف ترین گندزداها است . الکلها را می توان به تنهایی یا ترکیب با دیگر عوامل ضد میکروبی مثل ید یا فرمالدئید و... به کار برد .

۸. اسیدها : اسید سالسیلیک ، اسید استیک

۹. آلدئیدها : فرمالدئید وگلوتار آلدئید ، جزء میکروب کشهای قوی می باشند و می توان از آن در استریل کردن استفاده کرد ، اما باید دانست که این مواد برای بافتهای زنده بسیار مضر است .

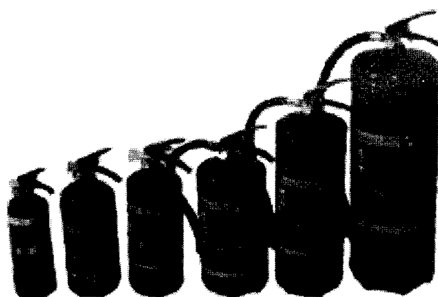
۱۰. گازها : اکسید اتیلن و فرمالدئید به صورت گاز موجود می باشند اما چون سمی هستند بسیار کم استفاده می شوند .

جعبه کمکهای اولیه :

به عنوان یکی از وسایل ضروری برای محیط کار می باشد ، تا در صورت مشاهده هرگونه زخم ، سوختگی و جراحت آن را پانسمان و یا در صورت شکستگی و ضربه آن را با آتل ثابت نگه داشت .

جعبه کمکهای اولیه را مرتب باید بازرسی کرد تا وسایل مورد نیاز در آن موجود باشند در صورت بودن دارو در جعبه کمکهای اولیه ، تاریخ مصرف آنها نباید گذشته باشد .

کپسول اطفاء حریق :



اگر محیط کار شما ، به سیستم هوشمند اطفاء حریق مجهز نیست ، استفاده از یک کپسول آتش نشانی ضروری است تا در مواقع احتیاج از آن استفاده کرد .

بسته به نوع آتش ، خاموش کردن آن متفاوت می باشد :

آتشهایی که بر اثر سوختن موادی چون کاغذ ، چوب ، مقوا و پارچه ایجاد می شود از خود خاکستر به جای می گذارند . برای خاموش کردن این گونه آتشها ، سرد کردن بهترین را ه است و می توان از آب جهت خاموش کردن آتش استفاده کرد .

آتشهایی که بر اثر سوختن موادی چون الکل ، بنزین ، گازوئیل ، روغن صنعتی شکل می گیرند از خود خاکستر به جای نمی گذارند ؛ برای خاموش کردن این آتشها استفاده از کپسول پودر هیدروکربنهای هالوژنه ، کف ، خفه کردن توسط پتو و ماسه بهترین روش می باشد . برای خاموش کردن آتش ناشی از وسایل برقی می توان از کپسول گاز کربنیک و هیدروکربنهای هالوژنه استفاده کرد و برای خاموش کردن آتش ناشی از سوختن فلزات قابل اشتعال مانند پتاسیم ، آلومینیوم ، منیزیم و... باید از کپسول مخصوص همان نوع فلز استفاده کرد . دقت کنید در صورت بروز هرگونه آتش سوزی ، ابتدا جریان برق را قطع کنید .

کپسولهایی که اکنون در بازار وجود دارند شامل مواد مختلفی می باشند برای مثال

خاموش کننده های حاوی آب

خاموش کننده های حاوی کف

خاموش کننده های حاوی پودر (بیکربنات سدیم یا پتاسیم)

خاموش کننده ها ی حاوی گاز (گاز کربنیک)

خاموش کننده های حاوی هالوژن (فلوئور ، کلر ، برم ، ید)

این مواد به علت سنگین تر بودن از هوا ، جانشین آن شده و آتش را خاموش می کنند .

وقتی کپسولی را در محیط نسب می کنید روش استفاده از آن را فرا بگیرید تا در صورت بروز حادثه بتوانید از آن استفاده کنید ؛ از طرفی این کپسولها دارای تاریخ مصرف هستند و در صورت تمام شدن آن باید نسبت به شارژ آن اقدام کرد .

چند نکته ایمنی :

۱. قبل از ترک محیط کار ، کلیه وسایل برقی را خاموش کنید .

۲. سیم وسایل برقی را از پریز برق جدا کنید .

۳. پیچ اصلی گاز را ببندید .

۴. آب را قطع کنید .

۵. وسایل گرمازا و سرمازا را خاموش کنید .

تا از بروز حوادث احتمالی جلوگیری نمایید .

فصل ششم

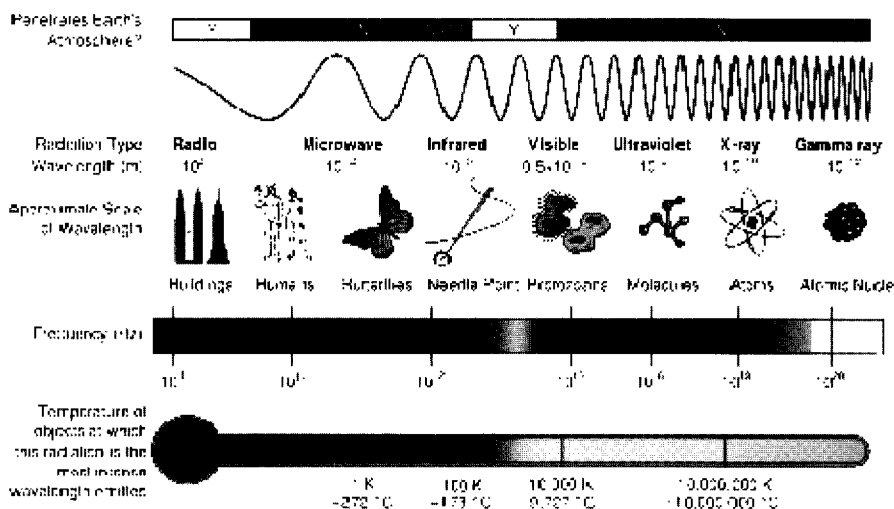
ضد آفتابها و مراقبت از پوست در برابر آفتاب

از تابش نور خورشید و تجزیه آن دو دسته نور ۱. مرئی و ۲. نامرئی حاصل می شود . طول موج نور مرئی بین (۴۰۰ تا ۸۰۰ نانومتر) می باشد ، اما طیف نامرئی خود به چند دسته تقسیم می شوند که عبارتند از :

۱. مادون قرمز Infra Red –IR ، دارای طول موج زیاد (۷۰۰–۱۴۰۰ نانومتر) ، انرژی کم و حرارت بالا می باشد .

۲. ماوراء نبفش Ultra Violet – UV ، دارای طول موج کم (کمتر از ۳۸۰ نانومتر)، انرژی زیاد ، حرارت کم می باشد . خود اشعه ماوراءبنفش به سه جزء UV-A ، UV-B ، UV-C و Vacum UV تقسیم می شود .

اشعه گاما ، ایکس ، مایکروویو ، امواج رادیویی و کیهانی هم جزء پرتوهای خورشیدی هستند . تمام موجها با طول موج کمتر از ۲۹۰ نانومتر تقریباً توسط لایه ازن جذب می شود به استثناء جاهایی که لایه ازن از بین رفته است ، مانند استرالیا . درمیان روز بیشترین میزان
تشعشع خورشید بر سطح زمین UV-B به میزان ۱۰ درصد و UV-A به میزان ۹۰درصد می باشد. پرتوهای تابیده شده به زمین در برخورد با سطح زمین ، منعکس می شوند ، برای مثال برف و یخ ۸۰ تا ۸۵ درصد ، شن و ماسه ۲۵ درصد ، چمنزارها ، آهن آلات و آبها ۲۵ درصد پرتوها را منعکس می کنند .



(شکل ۱-۶) : طول موج امواج

اما پوست افراد مهم ترین میزان تاثیر را در جذب این تشعشعات دارد ، لایه شاخی پوست ، ملانین، سیستم ایمنی بدن و موها به عنوان سد حفاظتی عمل می کنند . پوستهایی که آب کافی داشته و خوب هیدروژنه شده اند بیشتر اشعه را جذب می کنند ، چرا که پوست مرطوب نمی تواند اشعه را منعکس یا پخش سازد ، برای همین شنا کردن در فضای باز و یا مسافرت به کنار دریا رنگ پوست را بیشتر ، واضح تر و سریع تر تغییر می دهند .

تاثیر اشعه UV و IR بر پوست :

UV-C ، عامل اصلی سرطان پوست است ، اما توسط لایه ازن جذب می شود و به سطح زمین نمی رسد مگر در جایی که لایه از از بین رفته است .
UV – B ، عامل اصلی برنزه شدن ، آفتاب سوختگی و قرمزی پوست است و توسط اپیدرم به میزان ۲۰ درصد جذب می شود و ساخت ویتامین D را تحریک می نماید .
UV – A ، باعث تیرگی پوست به طور زودرس شده وو پیری آن را سبب می شود . این اشعه از شیشه عبور می کند .
IR ، اشعه حرارتی بوده که اثرات UV را تشدید می کند و ممکن است باعث جانشین شدن الیاف الاستین به جای کلاژن شود که به آن **درمال الاستوزیس** می گویند .

ضد آفتابها ، ارزیابی و دوام آنها :

ضد آفتابها برای اولین بار در سال ۱۹۲۸ میلادی توسط آمریکا تولید شد و کم کم کشورهای دیگر با کار کردن بر روی آن ، مواد جدید تری را راهی بازار کردند که مورد استقبال زیادی قرار گرفت .

ضد آفتابهای موجود در بازار در مقابل اشعه های مضر UV-A و UV-B تا حد زیادی نقش حفاظتی دارند. برای ضد آفتابها ، عیار حفاظتی تعریف شده است که میزان آن در ضدآفتابهای مختلف با هم تفاوت دارد . برای مشخص شدن این تفاوت از فاکتور SPF و MDF استفاده می شود ، که در زیر به توضیح این دو می پردازیم .

SPF علامت اختصاری (Sun Protection Factor)یا فاکتور محافظتی در برابر خورشید می باشد ، این فاکتور به طور عملی در مقابل UV-B فعال است ، و عبارت است از کمترین میزان تماس لازم با نور برای ایجاد قرمزی پوست با ضد آفتاب ، به کمترین میزان تماس لازم با نور برای ایجاد قرمزی پوست بدون ضد آفتاب ،که به این کمترین میزان تماس لازم با نور را که سبب قرمزی پوست می شود MED می گویند به عبارتی :

$$SPF = \frac{MED_{\text{با ضد آفتاب}}}{MED_{\text{بدون ضد آفتاب}}}$$

برای مثال ، فرض کنید فردی پوستش در زیر نور خورشید پس از ۵ دقیقه قرمز می شود . حال اگر این فرد تصمیم بگیرد به مدت ۱۵۰ دقیقه (۲/۵ ساعت) بیرون بماند SPF ضد آفتاب او باید چند باشد ؟

SPF مورد نیاز ۳۰ می باشد SPF = ۱۵۰ / ۵ =۳۰

MDF ، میزان محافظت در برابر UV-A می باشد که با سنجش میزان تیرگی پوست همراه می باشد .

به عبارتی می توان گفت :

$$MDF = \frac{\text{MPD با ضد آفتاب}}{\text{MPD بدون ضد آفتاب}}$$

که در اینجا MPD ، به حداقل میزان تماس لازم با نور برای ایجاد تیرگی پوست می گویند .

طبقه بندی انواع پوست پس از نیم ساعت تابش :

این طبقه بندی ۶ گروه را شامل می شود که عبارتند از :

۱. پوستی که به سرعت می سوزد اما تیره و برنزه نمی شود مانند افرادی با پوست سفید روشن ، موی بلوند و قرمز ، مثل نژاد ایرلندی

۲. پوستی که می سوزد و کمی هم برنزه و تیره می شود . اینها افرادی با پوست روشن ، موی بلوند ،چشم آبی و گاهی دارای کک ومک می باشند . مانند زنان سفید اروپایی و آمریکایی

۳. این پوست به میزان اندکی می سوزد و به تدریج تیره و برنزه می شود .

۴. این پوست به طورخفیف می سوزد ، و به آسانی برنزه می شود مثل پوست اکثرایرانی ها

۵. پوستهای تیره یا برنزه که به ندرت می سوزد مثل هندی ها و یا جنوب ایران

۶. پوستی که هرگز نمی سوزد ولی تیره تر می شود مانند سیاهان

در هنگام خرید ضد آفتاب دقت کنید که ، با رنگ پوست و جنس پوستتان هماهنگ و به راحتی قابل استفاده باشد ، و نیز در برابر شستشو با آب و عرق به راحتی پاک نشود و در برابر اشعه های مضر UV-A و UV-B مقاوم باشد . همچنین بهتر است حاوی آنتی اکسیدانهای ویتامین A و E باشد .

خانمهای باردار و بچه های زیر ۶ ماه نیاز به استفاده از ضد آفتاب ندارند و نیز ضد آفتابهای حاوی PABA برای افراد زیر ۱۲ سال توصیه نمی شود .
ضد آفتاب را حداقل نیم ساعت قبل از قرار گرفتن در برابر نور خورشید استفاده کنید و روی نواحی باز بدن مانند صورت ، دستها و گردن را خوب بپوشانید و با توجه به SPF آن و نوع پوست هر ۲ تا ۳ ساعت آن را تکرار کنید .
توصیه می شود که حتی زمانی که در فضای سرپوشیده هم هستید از ضد آفتاب استفاده کنید ، چرا که UV-A از شیشه عبور می کند .

ضد آفتاب فیزیکی و شیمیایی :

ضد آفتابهای فیزیکی مانند آیینه عمل کرده و نور را منعکس می سازند ، اما ضد آفتابهای شیمیایی اشعه ها را جذب کرده و باآنها واکنش نشان می دهند و اثر آنها را.تغییر می دهند. از جمله موادی که به عنوان ضد آفتاب فیزیکی به کار می رود می توان به اکسید تیتانیوم و از ضد آفتابهای شیمیایی به سینامتها و مشتقات PABA (پاراآمینوبنزوئیک اسید) اشاره کرد . یک ضد آفتاب خوب باید هر دو نوع مواد شیمیایی و فیزیکی را با هم دارا باشد .
امروزه برای لباسها هم عیار حفاظتی در نظر گرفته می شود ، که آن را با U.P.F نشان می دهند.
استفاده از عینک آفتابی ، لباسهای پوشیده و کلاه می تواند در کاهش مضرات نور خورشید کار ساز باشد .

فصل هفتم

اَشکال مختلف محصولات آرایشی و بهداشتی

۱. شیر پاک کن Cleansing milk :

این مواد را می توان به عنوان پاک کننده و طراوت بخش پوست به کار می روند و برای پوستهای مختلف طراحی شده اند . دراین محصول چربی کمی به کار رفته است و به صورت O/W به نسبت ۳۰ درصد چربی به ۷۰ درصد آب می باشد . شیر پاک کن نسبت به کرم پاک کننده برتری داشته و ناخالصی ها را از چهره پاک می کند ، و در نتیجه تبادل گازها از طریق پوست را ، افزایش داده و نقش کاتالیزور را ایفا می کند و جذب اکسیژن از پوست را بهبود می بخشد . توصیه می شود پس از پاک کردن صورت توسط شیر پاک کن پوست را با لوسیون تونیک یا آب پاک نمایید تا چربی مانده بر سطح پوست به آن آسیب نزند .

۲. لوسیون تونیک :

تونیکها یا لوسیونها ، عملکرد شیرپاک کن راتکمیل نموده ، به پوست قوام و طراوت بخشیده ، منافذ پوست را بسته . عامل کاتالیزور اکسیژن در پوست است .

برخی این محصولات را به چند گروه زیر تقسیم می کنند ، که اختلاف اصلی آنها در این دسته بندی، میزان الکل آنها می باشد و عبارتند از :

۱-۲ تونرها :که حالت قابض بودنش بیشتر است و منافذ پوست را می بندد .

۲-۲ Skin Freshner (خنک کننده) : بدون الکل بوده و نقش خنک کنندگی و تازه کنندگی دارد . از این محصولات ، بیشتر برای پوستهای خشک استفاده می کنند . به این گروه ، لوسیونهای شفاف Clarifying lotion نیز می گویند .

۳-۲ تونیک لوسیونها : قابض (Astringent) بوده وعلاوه بر بستن منافذ ، نقش کاتالیزور را هم برا ی اکسیژن بازی می کند ، pH پوست را متعادل کرده و میزان عرق وسبوم را کاهش می دهد ، پوست را شفاف کرده و مواد زائد باقی مانده شیرپاک کن را از روی پوست بر می دارد.

تونیکهای پوست چرب حاوی الکل بوده و گاه اسیدآلفاهیدروکسی (AHA) و یا مواد لایه بردار دیگر داشته که سبب لایه بردای و روشن شدن پوست می شود .

برای استفاده از لوسیون تونیک ها آنها را بر روی پنبه ریخته و بر روی صورت می کشیم .

۳. لایه بردارها :

لایه بردار ، گماژ یا پیلینگ peeling ، سلولهای مرده سطحی پوست و ناخالصیها را از پوست جدا کرده و آن را با طراوت می سازد و در رفع عیوبی چون کدورت ، زبری ، کمدونها ، چروکهای ریز و بستن منافذ باز مناسب می باشد .

بیشتر لایه بردارهای موجود در بازار حاوی آلفاو بتا هیدروکسی اسید (A.H.A - B.H.A) می باشد که به آنها اسید میوه نیز می گویند و شامل اسید لاکتیک ، اسید مالیک ، اسید تارتاریک، اسید اسکوربیک و... می باشد . دقت کنید ، استفاده از لایه بردارهای قوی تنها با مجوز پزشک صورت می گیرد.

اسیدهای نام برده علاوه بر خاصیت لایه برداری ، نقش مرطوب کننده هم دارند . A.H.A دارای عمق ، نفوذ و خاصیت تحریک کنندگی بیشتری است ، اما B.H.A قدرت نفوذ و تحریک کنند گی کمتری دارد ، به همین علت برای پوستهای خشک وحساس مناسب تر می باشد .

Scrub ، لایه بردار فیزیکی می باشد که با داشتن دانه هایی ، سطح پوست را سایش داده و لایه بردای سطحی انجام می دهد . این لایه بردار برای پوستهای چرب مناسب است ، اما برای پوستهای جوش دار توصیه نمی شود .

٤. کرمها Cream :

بر اساس ترکیبشان و مناسب با نوع پوست باید استفاده شود . کرمها وظایف مختلفی دارند از جمله مرطوب کننده بوده و آب و اکسیژن را به سطح پوست می رسانند ، عده ای حاوی مواد مغذی بوده و برخی برای طراوت و شادابی پوست استفاده می شوند و پوست را در برابر عوامل خارجی چون گرما ، سرما ، خشکی حفظ می کنند و بسته به نوع نیاز پوست می توان از آنها استفاده کرد . درتقسیم بندی آنها از نظر ساختاری و شکل ظاهری حالات مختلفی دیده می شود که عبارتند از :

٤-۱ کرم : نیمه جامد بوده و حاوی آب و روغن است ، یعنی یا روغن در آب است و مقدار آب آن بیشتر است (o/w)ویا بلعکس بوده و آب در روغن می باشد (w/o) و میزان روغن آن بیشتر است .

O=oil روغن

w=water آب

٤-۲ پماد Ointment : در این حالت فاز روغنی به بیشترین میزان خود رسیده ، دوام و جذب آن بیشتر می شود .

٤-۳ ژل : فاز جامد یا نیمه جامد محلولهای کلوئیدی است که فاقد خاصیت چرب کنندگی است و بیشتر برای پوستهای چرب به کار می روند .

٤-٤ خمیر : شکل ویژه ای از پماد است که خاصیت قابض و محافظتی دارد .

٤-٥ پودر : فراورده ای جامد است که قدرت جذب بالایی داشته و اصطکاک بین سطوح را از بین می برد .

٤-٦ کرمهای ویتامینه : حاوی ویتامین و لیپوزوم (ضد چروک است) است و از عمق چین وچروک صورت می کاهد . از این کرمها ، بیشتر در شب استفاده می شود و می تواند حاوی ویتامینهای A-C-D-E-K ویا F که از اسید چرب ساخته شده است ، باشد .

کرمهای شب ، از کرمهای روز سنگین تر بوده ، و عوامل آنتی اکسیدان و چربی سبک را بیشتر در فرمولاسیون خود دارند . اما کرمهای روز مرطوب کننده بوده و با جلوگیری از تبخیر آب پوست رطوبت آن را تامین می کنند .

٤-٧ نرم کننده Emulient : با نگه داشتن آ ب و چربی در اپیدرم باعث رطوبت و نرمی پوست می شوند . نرم کننده ها ، محافظ پوست بوده و از بین برنده خشکی آن می باشند . مانند گلیسرین

٤-٨ هومکتانت : یا مواد مرطوب کننده پوست ، شامل چند دسته هستند که عبارتند از :

مرطوب کننده های طبیعی Natural Moisturizing Factor مثل اسید لاکتیک و اوره

پلی ارلها مانند گلیسیرین

ماکروملکولها مثل هیالورونیک اسید ، کلاژن ، الاستین وDNA

لیپوزومها

این دسته از هومکتانتها در لایه شاخی نفوذ می کنند .

رتنیل پالمیتات (مشتقی از ویتامین A) یا ویتامین A پالمیتات ، برای رطوبت رسانی به قسمتهای عمیق تر پوست مانند اپیدرم و درم استفاده می شود و عامل مرطوب کننده داخلی نامیده می شود و سرعت شاخی شدن را کنترل می نماید .

٤-٩ هیدروکینون : یک محصول روشن کننده و ضد لک است و مانع تولید ملانین می شود . درمان موقتی است و با قطع دارو ، اثر آن از بین می رود . استفاده از آن با تجویز پزشک می باشد .

٤-١٠ کرمهای روشن کننده و سفید کننده پوست : حاوی هیدروکینون ، ویتامین ، هیدروژن پراکساید و مواد پوشاننده می باشد .

٤-١١ فوم : ترکیبی که فاز پراکنده آن را یک گاز تشکیل می دهد .

۴-۱۲ روغن معدنی Mineral Oil : مغذی بوده ، رطوبت پوست را حفظ می کند و مانع از تبخیر آب از سطح آن می شود ، ضد چروک بوده و نرم کننده است مانند لانولین و پارافین

۴-۱۳ ضد آفتابها : محافظ پوست در برابر پرتوهای مضر خورشید است .

۴-۱۴ برنزه کننده ها : همانطور که از نامشان پیداست برای برنزه کردن پوست به کار می رود . البته این کار موقتی است .

۵. ماسکها :

ماسکها برای پاکیزگی و پاک سازی پوست ، رطوبت رسانی ، لایه برداری ، انقباض و سفتی پوست ، رفع خشکی ، شاداب کننده ، نرم کننده ، آرام بخش مورد استفاده قرار می گیرند . ماسکها جریان خون مویرگی را افزایش و اکسیژن و مواد مغذی را به سلولهای سطح پوست می رسانند و باعث حالت دادن به صورتهای شل و افتاده می شود و به آنها فرم می دهد .

ماسکها به اشکال پودری ، کرم ، ژل و جامد می باشند .



انواع ماسک از نظر کاربرد :

ماسکهای پاک کننده : حاوی مواد جذب کننده سلولهای شاخی ، چربی و آلودگیهای سطحی هستند .

ماسک قابض : حاوی مواد قابض بوده و منافذ پوست را می بندد .

ماسک امولینت : سرشار از مواد نرم ولطیف کننده است .

ماسک تسکین دهنده : حاوی مواد مسکن و التیام بخش در برابر تحریک می باشد .

ماسکها پس از استفاده و مالیده شدن بر روی پوست ، یا به صورت نرم باقی می مانند و یا سفت می شوند .

ماسکها ی سفت عبارتند از :

۱. ماسک گل رس :

پوست را تمیز و باعث تسکین آن می شود و در واقع سلولهای شاخی و چربی را به خود می گیرد و آن را پاک می کند . برخی از آنها دارای دانه بوده (اسکراب) و لایه برداری هم می کنند . این ماسک مناسب پوست چرب می باشد .

۲. ماسکهای یک تکه Peel off :

پس از خشک شدن به صورت یک تکه از رو ی صورت برداشته می شود و شامل ماسکهای ژله ای ، لاتکس ، موم - پارافین می باشد .

۱-۲ ماسک ژله ای : از صمغها تشکیل شده و بسته به نوع ترکیبش همان اثرات را اعمال می کند مانند ماسک ژله ای حاوی A.H.A

۲-۲ ماسک لاتکس : باعث بالا رفتن دمای پوست می شود و در نتیجه جریان خون را در پوست افزایش می دهد. برای پوستهای میانسال مناسب است چون به طور موقتی پوست را می کشد .

۳-۲ ماسک موم - پارافین : به سرعت باید بر روی پوست گذاشته شود ، چون به محض تماس با پوست سفت می شود . این ماسک مناسب پوست خشک است و تنها نقش مرطوب کنندگی دارد .

۳.ماسکهای گرمایی :

حاوی مواد معدنی است که در تماس با پوست گرم می شود و در نتیجه منافذ را باز و تخلیه می کند و این امر سبب تمیزی پوست می شود . پس از مدتی ماسک خنک شده و قالب می بندد و منافذ پوست را بسته و پوست را پاک کرده و باعث کشیدگی آن می شود و به صورت یک تکه کنده می شود . این ماسک برای افرادی دارای اختلال گردش خون ، بیماران دارای مشکل تیروئید و تنفس و افرادی که از محیطهای بسته می ترسند، استفاده نمی شود .

٤. ماسکهای هیدروکلوئید : که آبرسان بوده و برای پوستهای خشک مناسب می باشد . مانند ماسکهای سلولزی ، گچی

۵. **ماسکهای خاکی Paste-Clay mask –Earth** : اینها جاذب چربی ، پاک کننده و سفت کننده می باشند و برای پوستهای چرب گزینه مناسبی هستند و شامل :

۵–۱ **خاک رس** : تمیز کننده و تسکین دهنده

۵–۲ **خاک رس صورتی** : حاوی اکسید آهن بوده و برای پوستهای چرب و معمولی به کار می رود .

۵–۳ **خاک رس دریایی** : برای پوستهای چرب به کار می رود .

۵–٤ کائولن (خاک رس چینی)

۵–۵ **بنتونیت (خاک رس سفید)** : سفت کننده و حالت دهنده

ماسکهای نرم :

عده ای از ماسکها پس از استفاده تا انتها نرم باقی می مانند ،این گروه شامل :

۱. **ماسک روغن** : از روغنهای گیاهی مانند زیتون ، بادام و... بر روی پارچه یا گاز استفاده می شود و برای پوستهای خشک مناسب می باشد .

۲. **ماسک طبیعی یا ماسک گیاهان و میوه ها** : این ماسک از گیاهان و میوه ها به صورت تازه و خرد شده و یا رنده شده استفاده می شود مانند ماسک عسل که خاصیت پوست کشی ، مرطوب کنندگی و ضد عفونی کننده دارد .

ماسک سفیده تخم مرغ که پاک کننده است .

ماسک موز و انبه که باعث لطافت و نرمی پوست می شود .

۳. **ماسک کرمی** : به شکل کرم و نرم هستند و تا انتها به همین صورت باقی می ماند . مانند ماسکهای اسکراب حاوی جوانه گندم

٦.صابونها :

دسته ای از سورفکتانت های آنیونیک هستند که برای پاک کردن انواع آلودگی ، چربی و میکروب از سطح پوست به کار می رود . صابونها را از تجزیه چربی ها و افزودن نمک (سود یا پتاس) به آنها به دست می آورند .

امروزه انواع مختلفی از صابونها با خواص متفاوت ساخته شده است که دارای ترکیبات گوناگونی است و کارایی متفاوتی نیز دارد . برای مثال ، صابونهایی با مصارف درمانی ، حاوی موادی مانند آنتی باکتریال ، نوباکتر ، کول تار و... می باشند ؛ یا صابونهای آرایشی و بهداشتی که حاوی گلیسرین ، بادام و... می باشند.

در مورد استفاده از صابون ، باید همانند سایر محصولات آرایشی دقت کرد تا با نوع پوست سازگار باشد تا از آسیب به آن جلوگیری کند. بسیاری از صابونها ی معمولی ، دارای حالت آنیونیک اند و سطح پوست را قلیایی می کنند و در نتیجه پوست را مستعد رشد انواع میکروبها می کنند ؛ این حالت به پوست آسیب رسانده و آن را از حالت اسیدی خارج می کنند .

انواع صابون :

۱. صابونهای چرب : این صابونها دارای یک ماده چرب و روغنی مثل گلیسرین ، روغن نارگیل ، زیتون ، بادام شیرین و... می باشند . این صابونها برای پوستهای خشک مناسب اند و باعث نرمی آن می شوند .

۲. صابون خنثی : این صابون ، دارای pH خنثی است و به پوست آسیب نمی رسانند مانند صابون بچه .

این صابون برای انواع پوست مناسب است .

۳. صابون اسیدی : دارای pH اسیدی بوده و مناسب پوستهای حساس ، چرب و خشک می باشد . این صابونها با حفظ Ph پوست ، آن را در مقابل انواع میکروب و آلودگی محافظت می کند .

۴.صابونهای حاوی آنتی بیوتیک : دارای مواد ضد باکتری مانند نوباکتر ، تری کلرو کربن T.C.C و... می باشد و برای پوستهای جوش دار مناسب است .

۵. صابونهای سیندت Syndet : این نوع صابون باعث اسیدی شدن پوست شده وpH پوست را حفظ می کند و برای پوستهای خشک ، حساس و چرب مناسب اند .

در برخی از این صابونها ، مواد ضد باکتری هم اضافه شده و آن را برای پوستهای جوش دار مناسب می کند .

۶. صابونهای ساینده : یا اسکراب ، که برای پوست چرب و پوستهای مستعد آکنه مناسب می باشد . اما برای پوستهای جوش دار توصیه نمی شود ، چون به آن آسیب رسانده و جوش را تحریک و پوست را بدتر می کند .

۷. شامپوها :

در گذشته برای شستن سر از صابون استفاده می شد ، اما صابونها در ترکیب با آب رسوب می کردند و سبب کدر و تیره شدن مو می شدند . به همین علت فکر ساخت ماده ای مناسب شکل گرفت و اولین شامپو بیش از نیم قرن پیش تولید شد .

در ابتدا شامپوها تنها برای تمیز کردن و شستشوی موها استفاده می شدند ، اما با پیشرفت روزافزون علم ، انتظار مردم نیز از داشتن یک شامپو مناسب نیز بیشتر شد . امروزه شامپوها ، علاوه بر خاصیت پاک کنندگی ، موها را زیبا ، درخشان ، نرم و پرپشت جلوه می دهند . همچنین ، برخی از شامپوها خاصیت درمانی داشته و برای درمان برخی از بیماریها مانند شوره ، شپش ، انگل و چربی بیش از اندازه سر به کار می روند ، مانند سلنیوم سولفاید ، کول تار ، زینک پراکساید . اما فرم مو یعنی مجعد ، لخت ، فر ، نازک و یا ضخیم بودن سر ژنتیکی بوده و شامپوها برای این مصارف به کار نمی روند .

ترکیب اصلی شامپو را موادی به نام سورفکتانت تشکیل می دهند . سورفکتانت ، ماده ای است با دو سر قطبی ،که یک سر آن در آب حل شده و سر دیگرآن درچربی حل می شود. به همین علت می تواند با ذرات چربی اتصال برقرار کند و آنها را برطرف نماید.

سورفکتانت ها چند دسته اند:

۱-۷ سورفکتانت های آنیونی :

دارای بار منفی هستند . این مواد pH پوست را قلیایی کرده و خاصیت پاک کنندگی و کف کنندگی قوی دارند و می توانند چربی را به خوبی برطرف نمایند . این نوع شامپو برای پوستهای چرب مناسب است ، اما به علت رسوب املاح و از بین بردن زیاد چربیها باعث زبری و کدر شدن مو می شوند . مثال این گروه : لوریل سولفات ها و صابونهای آنیونی می باشد.

۲-۷ سورفکتانت های کاتیونی:

این مواد دارای بار مثبت بوده ، و خاصیت کف کنندگی و پاک کنندگی ضعیفی دارند . اما نرم کننده و حالت دهنده می باشند ، برای همین در نرم کننده ها و برای موهای آسیب دیده و رنگ شده از این مواد استفاده می شود . آمینواسترها جزء این دسته اند .

۷-۳ سورفکتانت های آمفوتریک :

ساختمان این مواد به شکلی است که هر دو گروه آنیونی و کاتیونی را در ترکیب خود داشته و در Ph پایین ، در نقش کاتیون و در Ph بالا به عنوان آنیون عمل می کند .

این مواد دارای خاصیت پاک کنندگی ، کف کنندگی و نرم کنندگی متوسطی می باشند . از طرفی چشم را تحریک نمی کنند و برای همین در شامپوهای کودکان استفاده می شود . مانند بتائین ها و سولفو بتائین ها

۷-٤ سورفکتانت های غیر یونی :

این ترکیبات فاقد بار الکتریکی بوده و با توجه به تحمل زیادپوست نسبت به این مواد به عنوان ملایم ترین سورفکتانت ها مورد استفاده قرار می گیرند . این مواد باعث حالت دادن به موها می شوند و به عنوان پاک کننده کمکی همراه با سورفکتانت های دیگر به خصوص سورفکتانت های آنیونی به کار می روند . از این گروه می توان به آلکیل پلی گلوکوزیدها اشاره کرد .

۷-۵ سورفکتانت های طبیعی :

اینها به عنوان مواد صابونی موجود در برخی از گیاهان می باشند .برای مثال پیچک ، درخت صابون ، عشقه بیابانی و...

این مواد دارای خاصیت کف کنندگی خوبی هستند ، اما قدرت پاک کنندگی خوبی ندارند . به همین دلیل اگر بخواهیم از این مواد استفاده کنیم ، بهتر است آن را همراه با سایر سورفکتانت های مصنوعی به کار بریم تا خاصیت آن تعدیل شود .

می توان گفت سورفکتانت ها از نظر قدرت پاک کنندگی به ترتیب زیر می باشند :

۱. سورفکتانت آنیونیک ۲. آمفوتریک ۳. کاتیونیک ۴. غیر یونیک

مواد تشکیل دهنده شامپو :

ترکیب اصلی شامپو را سورفکتانت می گویند که در بالا به توضیح آن پرداختیم .اما مواد دیگری را نیز به یک شامپو اضافه می کنند که ممکن است نقشهای متفاوتی دریک شامپو داشته باشد وشایدهم تنها از نظر تبلیغاتی به آن محصول اضافه می شود .

این مواد را می توان به صورت زیر طبقه بندی کرد :

۱.مواد کف زا و نگه دارنده کف :

یکی از مهم ترین نکاتی که مصرف کنندگان به آن اهمیت می دهند ، میزان کف کردن آن شامپو می باشد ، البته باید دانست که میزان کف کردن هیچ نقشی در پاکیزگی ندارد ، اما به خاطر نقش روانی آن و احساس لذتی که به فرد دست می دهد ، آن را به محصول اضافه می کنند . از جمله مواد کف زا می توان به برخی سورفکتانت ها ، پلیمرها ، آلکانول آمیدها اشاره کرد .

۲. مواد غلیظ کننده :

بسیاری از مصرف کنندگان فکر می کنند که هر چه یک شامپو غلیظ تر و سفت تر باشد ، از نظر کیفیت برتری دارد ، اما ثابت شده است که غلظت یک شامپو تاثیری بر میزان پاک کنندگی آن ندارد . از این دسته می توان به ، صمغهای طبیعی ، سلولز و برخی پلیمرها اشاره کرد .

۳. مواد حالت دهنده :

خاصیت پاک کنندگی یک شامپو باعث می شود تا چربی از سطح ، به طور کامل جدا شود و درنتیجه مو خشک ، زبر و مات می شود . این نوع مو ، دارای خاصیت الکتریسیته بوده و شانه کردن مو سبب صدمهِ به ساقه مو می شود . همین مسئله باعث شده تا تولیدکنندگان از مواد حالت دهنده استفاده کنند که باعث نرمی ، لطافت ، درخشش و جلای مو می شوند .

در موهای بسیار خشک و حساس استفاده از یک حالت دهنده مناسب بعد از شامپو بسیار موثرخواهد بود ، اما همان مقدار حالت دهنده در شامپو ها نیز می تواند سبب بهبود ظاهر مو و افزایش حالت پذیری آن شود.

نمونه ای از این مواد حالت دهنده شامل الکلهای چرب ؛ برخی پروتئینها چون کلاژن ؛ پروتئینهای حاصل از ابریشم ، گندم و سویا ؛ سیلیکونها و پلیمرهای کاتیونی می باشد ، که بسته به ترکیب پایه ای شامپو و سایر مواد داخل شامپو و نوع مو ، مورد استفاده قرارمی گیرد .

٤. مواد مات کننده یا درخشان کننده :

ظاهر یک شامپو ، در جلب نظر مشتری نقش مهمی را بازی می کند ، به همین جهت از مواد مختلفی جهت تغییر ظاهر شامپو استفاده می شود . بعضی از این مواد ، علاوه بر تغییر ظاهری شامپو دارای خاصیت نرم کنندگی هم می باشند .الکلهای چرب سولفاته با زنجیر بلند ، منودی اتیلن گلیکول و استئارات از جمله این مواد می باشند .

۵. مواد تعدیل کنندهpH :

شامپوهای معمولی ، دارایpH قلیایی می باشند که این امر در افرادی با موهای سالم و دست نخورده مشکلی را ایجاد نمی کند ، چرا که لایه خارجی مو یعنی کوتیکول ، اجازه ورود مواد را به داخل ساقه مو نمی دهد . اما افرادی که به هر دلیلی موهایشان آسیب دیده ؛ مانند دکلره کردن یا فر زدن مو ؛استفاده از این قبیل شامپوها باعث تورم ساقه مو و آسیب به آن می شود ، بنابراین در شامپوهای مخصوص موهای آسیب دیده از مواد تعدیل کننده pH ، باpH خنثی یا اسیدی استفاده می کنند .

٦. مواد پالاینده :

صابونها در آب سخت با نمکهای فلزی مثل ، کلسیم و منیزیم واکنش داده باعث رسوب آنها بر روی مو شده که این کار باعث مات شدن مو می شود .برای جلوگیری از این حالت در شاپموها از مواد پالاینده (Chelating) استفاده می کنند که مانع رسوب املاح فلزی می شود . این مواد ، مانع از تجزیه و تخریب مواد خوشبوکننده و رنگی موجود در شامپو ها می شوند .

۷. مواد نگه دارنده :

در ترکیب تمام فراورده ها ی آرایشی و بهداشتی و برای جلوگیری از آلودگیای میکروبی و فاسد شدن آنها از این فراورده استفاده می کنند .

۸. مواد خوشبوکننده و مواد رنگی :

این دو عامل شاید جزء مهم ترین علتها برای خرید یک شامپو باشند . بسیاری از مصرف کنندگان شامپو را با توجه به رنگ و بوی آن انتخاب می کنند .

امروزه ، شامپوها با رنگها و اسانسهای مختلفی وارد بازار شده اند که هیچ نقشی در پاکیزگی نداشته و تنها جنبه تبلیغ محصول می باشند .

۹. ویتامینها :

بیشترین کارایی را این مواد ، جنبه تبلیغاتی آن می باشد . اما برخی از آنها مثل پانتنول (نوعی ویتامین B) ، باعث نرم شدن ساقه مو از طریق جذب رطوبت می شوند .

۱۰. عصاره های گیاهی :

ماننذبابونه ، سدر ، حنا و....که تنها از نظر تبلیغی اضافه می شوند و تاثیری در پاکیزگی و شستشو ندارد .

۱۱. پروتئینها :

بجز برخی از آنها که با جذب رطوبت باعث نرم کنندگی ساقه مو می شوند ، تاثیر دیگری ندارند . از بین آنها می توان به کلاژن ، اسید ریبونوکلئیک و... اشاره کرد .

۱۲. ترکیبات دارویی :

برای درمان شوره سر و چربی بیش از اندازه از موادی چون پیریتنیون زینک ، پیروکتون اولامین ، ترکیبات گوگرد دار ، ترکیبات تار و.... استفاده می کنند .

به تازگی ، در ترکیب برخی از شامپوها از مواد ضد آفتاب استفاده می شود ، که برای افرادی که در معرض نور مستقیم خورشید قرار دارند مناسب است . چرا که نور خورشید ،

پروتئینهای موجود در مو را تجزیه و پیوندهای گوگردی موجود در ساختمان آن را تغییر می دهند . رنگ موها را کم و سبب خشکی ، زبری و سست شدن موها می شوند .

انواع شامپو :

شامپو مایع یا معمولی :

رایج ترین نوع شامپو است و بیش از همه مورد استفاده قرار می گیرد . این شامپوها به راحتی بر روی سطح پوست قرار گرفته و سریع تولید کف می کنند و قدرت پاک کنندگی خوبی نیز دارند. بسته به نوع مو کارایی آنها فرق می کند . شامپو موهای خشک دارای مواد نرم کننده بیشتری می باشد .

شامپو مخصوص موی چرب دارای قدرت پاک کنندگی قوی تری است . و شامپو مخصوص موهای معمولی دارای خواص پاک کنندگی خوب و نرم کنندگی کمی است . شامپو بچه ملایم ترین نوع شامپوست .

شامپو کرمی یا ژله ای:

به صورت کرم و ژل بوده و در واقع نوع غلیظ و سفت شده شامپوهای مایع است . وجود مواد غلیظ کننده و درخشان کننده در آنها سبب افزایش خاصیت نرم کنندگی این گونه شامپوها می شود .

شامپو اسپری یا آئروسل :

به صورت اسپری بر روی موها پاشیده می شوند و دارای حالت نرم و روغنی داشته و احساس لطیفی را در مو ایجاد می کنند .

شامپو خشک :

به صورت پودر می باشد ، و فاقد سورفکتانت می باشد و با آب شسته نمی شود . این شامپو ها را بیشتر در زمان مسافرت ، جنگ ویا نبود آب استفاده می کنند . این شامپوها را که به صورت پودر هستند بر روی مو پاشیده و سپس برس می کنند . قدرت تمیز کنندگی این شامپوها بسیار سطحی و موقتی است ، و با شامپوهای معمولی قابل قیاس نمی باشد .

۸. مواد حالت دهنده مو :

بسیاری از مردم به علت استفاده نادرست از شامپوها و دستکاری بیش از اندازه مو ، چربی طبیعی پوست سر را از بین می برند و این باعث خشکی ، زبری ، کدورت و حالت ناپذیری موها می شود .

استفاده از مواد حالت دهنده ، باعث می شود که موها نرم و حالت پذیر شوندو جلا و درخشش خود را به دست آورند ، می توان گفت : مواد حالت دهنده ، نقش چربی طبیعی یا سبوم را بازی می کنند .

یک حالت دهنده مناسب باید بتواند :

۱. آسیبهای مو را تا حد امکان برطرف می کند ، هرچند این کار به طور کامل امکان پذیر نمی باشد ، چراکه ساقه مو دارای سلولهای زنده نیست که بتواند ترمیم شود و اما این مواد می توانند در بهبود این وضعیت موثر باشند .

۲. الکتریسیته ساکن موها را بر طرف می کند . این مواد ، با القاء بار مثبت به موها این کار را انجام می دهند . وقتی مو را شانه می زنیم ، مو دچار الکتریسیته می شود ، یعنی مو دارای بار منفی شده و همدیگر را دفع می کنند .

۳.کوتیکول ، مو را تا حدی ترمیم و سطح آن را صاف می کند . این عمل باعث حالت پذیری بهتر مو خواهد شد .

۴. سطح مو را صاف تر و درخشان تر می کند . مو هر چه صیقلی تر و صاف تر باشد نور بیشتری را منعکس کرده و مو درخشان تر به نظر می رسد .

۵. موخوره ، که بر اثر ضعیف شدن کورتکس در قسمت نوک مو ایجاد می شود، برطرف می نماید . بهترین راه درمان موخوره کوتاه کردن قسمتهای مبتلا می باشد ، اما حالت دهنده ها در پیشگیری از موخوره و یا کاهش آن می توانند موثر باشند .

۶. آرایش موها را بهتر می نمایید .

انواع حالت دهنده از نظر ترکیب :

۱. حالت دهنده های کاتیونی : دارای بار مثبت هستند و بار منفی مو را خنثی می کنند ، پوسته های لایه کوتیکول را به همدیگر می چسبانند و مو را صاف تر و درخشان تر می کنند .

۲. حالت دهند ه هایی که لایه محافظ شکل می دهند : با کشیدن یک لایه نازک پلیمری بر سطح ساقه مو ، مو را ضخیم تر ، سطح ساقه مو را صاف و درخشان و الکتریسیته را برطرف می کنند .

۳. حالت دهنده های پروتئینی : بیشتر حاوی کلاژن یا کراتین می باشند ، که از جانوران گوناگون ، تخم مرغ و جفت به دست می آید و با ورود به ساقه مو ، آن را ترمیم می کنند .

کلیه اثرات مواد حالت دهنده ، موقتی است .

انواع حالت دهنده با توجه به کاربرد آنها :

حالت دهنده فوری (Instant): پر کاربرد ترین نوع حالت دهنده ها ست و به شکل مایع در دسترس می باشد . پس از شامپو زدن به مدت ۵ دقیقه روی سر مانده و سپس آبکشی می کنند .

حالت دهنده های عمیق (Deep): به شکل کرم عرضه شده اند و نسبت به گروه قبل غلیظ تر می باشند . پس از این که آنها را بر روی سطح موها مالیدیم باید ۲۰ تا ۳۰ دقیقه صبر کنیم و سپس

آبکشی نماییم . گاهی اوقات استفاده از گرما مانند سشوار یا حوله های گرمایی برای جذب بهتر آن به ساقه مو کمک می کند .

این نوع حالت دهنده مناسب موهای خیلی خشک و یا آسیب دیده است .

حالت دهنده های ماندنی (Leave – in) : پس از خشک کردن موها بر روی سطح مو مالیده می شوند و شامل دو گروه هستند :

Blow-Drying : که پس از خشک کردن مو با حوله و قبل از سشوار کشیدن استفاده می شود و مو را تا حدودی از آسیب گرمایی ناشی از سشوار حفظ می کند .

Hair thickener : پرپشت کننده مو ، که پس از خشک کردن موها روی سطح آنها مالیده شده و موها را ضخیم ، نرم و براق نشان می دهد .

این محصول برای موهای آسیب دیده و خشک توصیه می شود .

فصل هشتم

انجام ماساژ برای جلوگیری از چین و چروک صورت

ماساژ الفبای زیبای و رکن اصلی اعمال زیبایی و بهداشت پوست است و بهترین ورزش برای عضلات صورت می باشد . در واقع اگر بخواهیم نتیجه حاصل از پاکسازی پوست ، به بهترین شکل خود را نشان دهد ، ماساژ ها نقش اصلی را در این بین ایفا می کنند .

انجام ماساژ بر روی سطح پوست ، لایه شاخی پوست را از بین برده ، دهانه مجرای غدد عرق و چربی را باز و دفع سبوم و سموم راحت تر صورت می گیرد . ماساژ جریان خون را سرعت بخشیده و به رفع تیرگی و کدورت پوست کمک می نماید ، و چین و چروکهای پوست را بهبود می بخشد .

پیری از حدود سن ۲۵ سالگی آغاز می شود ؛ انجام ماساژ به همراه رسیدگی به پوست می تواند در به تعویق انداختن آن موثر باشد .
اما قبل از یادگیری ماساژ ، بهتر است تا اطلاعاتی در رابطه با آناتومی عضلات صورت و گردن داشته باشیم ، چرا که شناخت این عضلات در بهتر انجام دادن ماساژها بسیار مفید خواهد بود .

آناتومی عضلات صورت و گردن :

عضله عامل حرکت اندام می باشد ، هر عضله از الیاف یا رشته هایی تشکیل شده که در انتها باریک شده و به استخوانها متصل می شوند . انقباض عضلات سبب حرکت اندام می شوند . در صورت این عضلات ، علاوه بر حرکت استخوانها ، پوست را نیز حرکت می دهند و به سبب تاثیرشان بر روی چهره به عضلات حالت دهنده چهره (Mimetic muscles - Facial expression) معروفند .
عضلات صورت و گردن با توجه به شکل ظاهری و محل قرار گرفتن و کاری که انجام می دهند با هم متفاوتند و به چند دسته تقسیم می شوند که عبارتند از :
عضله پیشانی Frontal : مسئول حرکات و چروک پیشانی و بالا بردن ابروها می باشد .
عضله گیجگاهی Temporal : یا بادبزنی ، از استخوان گیجگاهی شروع و تا داخل آرواره ها کشیده شده است و به شاخه صعودی استخوان فک تحتانی متصل می شود . در دو طرف صورت به صورت جداگانه است و به عمل جویدن کمک می کند .
عضله پیرامیدال Pyramidal : یا هرمی ، بین دو ابرو است و باعث اخم کردن و چینهای عمودی می شود .
عضلات حلقوی دور چشم Orbicularis oculi : عضله پهنی است که اطراف حدقه چشم را پوشانده و به هر دو پلک فوقانی و تحتانی اتصال داشته و به باز وبسته شدن چشمها کمک می کند . انقباض مداوم این عضلات باعث ایجاد چروک در این ناحیه می شود . در این ناحیه عضله پلکی هم داریم که در قسمت پلکها بوده و باعث حرکت آنها می شود .

عضله ترنسورس Transverse : یا عرض بینی که در تنگ یا گشاد کردن مجرای بینی دخالت داشته و در پایین پل بینی قرار دارد .

عضله پروسروس Procerous : روی استخوان بینی قرار داشته و باعث چین افقی روی پل بینی می شود .

عضله جونده Master : این عضله از استخوان گونه تا قسمت بیرونی آرواره پایین امتداد داشته و همانطور که از نامش پیداست در جویدن و بالا کشیدن فک تحتانی دخالت دارد .

عضله گونه ای بزرگ Zygomatid major : به طور مورب از استخوان گونه تا زاویه دهان قرار گرفته و به خندیدن کمک می کند و لب بالا را به سمت بالا می کشد .

عضله گو نه ای کوچک Zygomaid minor : از بالا لب تا استخوان گونه امتداد داشته و کنار دهان و لب بالا را بالا کشیده و در خندیدن نقش دارد .

عضله بوکسیناتور Buccinator : یا عضله شیپور زدن که از گوشه لب به استخوان گونه کشیده شده و علاوه بر کمک در بلع غذا ، در فوت کردن و سوت زدن موثر می باشد.

عضله حلقوی دور لب Orbicularis oris : حرکات لب بالا و پایین را کنترل کرده و اعمالی مانند غنچه کردن لب را بر عهده دارد .

عضله بالابرنده لب زیرین Super facial levator : لب را به طور سطحی بالا می برد .

عضله بالا برنده عمقی لب زیرین Deep levator : لب را به طور عمقی بالا می برد .

عضله پایین کشنده گوشه دهان Depressor anguli oris : گوشه دهان را پایین می کشد .

عضله پایین کشنده گوشه لب تحتانی Depressor labi inferior : لب تحتانی را پایین می کشد .

عضله بالا کشنده لب فوقانی Levator labi superiors : لب فوقانی را به سمت بالا می کشد .

عضله چهارگوش چانه Mentalis – square chin : چانه ولب تحتانی را بالا برده و انقباض آن شکاف پایین چانه را ایجاد می کند .

عضله مثلثی چانه یا لب Triangular lip : در پایین لب تحتانی قرار دارد.

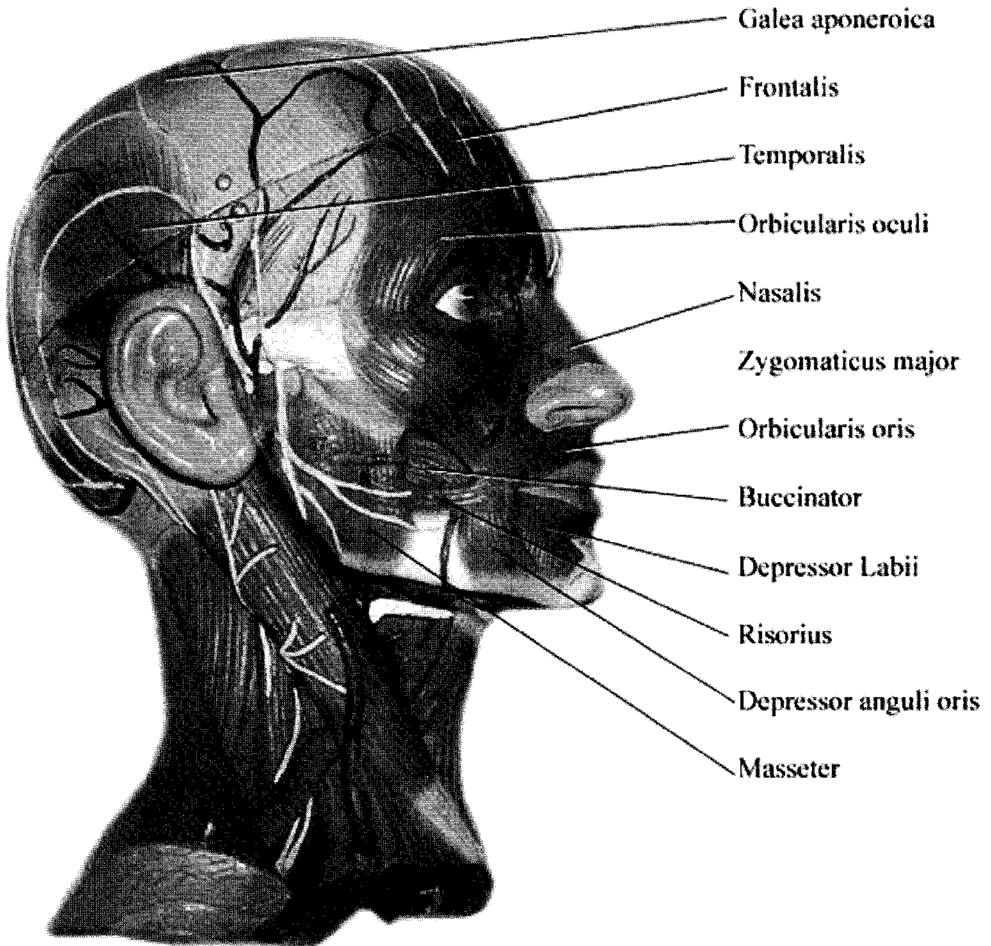
عضله استرنوکلوئیدوماستوئید Sterno-cloide-mastoid : در دوطرف گردن از استخوان ترقوه (کلاویال) و جناغ سینه (استرنوم) شروع و به برجستگی ماستوئید در پشت گوشها ختم می شود . انقباض یک طرف آن موجب خم کردن سر وگردن به همان سمت و چرخاندن صورت به سمت مقابل و بالا می شود و انقباض دو طرفه آن موجب خم کردن سر و گردن به طرف جلو می شود .

عضله تراپز Trapez : یا ذوزنقه ای ، در پشت گردن و شانه ها قرار دارد و شانه را به طرف هم و سر را به طرف عقب می برد .

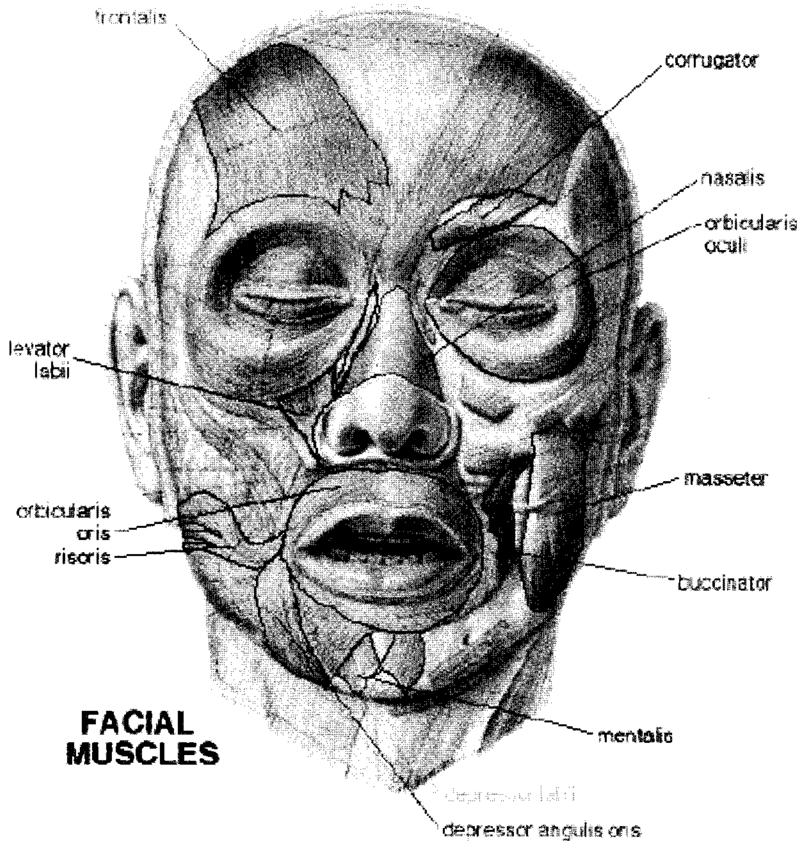
عضله پلاتیسما Platisma : عضله اصلی گردن است و از چانه شروع و تا سینه ادامه دارد و گوشه لب را پایین کشیده و فرم گردن را حفظ می کند و باعث چین خوردن پوست گردن می شود .

عضله گاستریک : یا دو بطنی ، در زیر آرواره قرار داشته و در عمل جویدن فعال بوده و غبغب را ایجاد می کند .

Facial Muscles



(شکل ۱-۸):عضلات صورت از نمای کنار



(شکل ۲-۸):عضلات صورت

آشنایی با ماساژ (Massage):

ماساژ به مجموعه حرکاتی گفته می شود که توسط دست یا دستگاه بر روی صورت ، بدن و اندامها انجام می شود .

ماساژ از لغت عربی (Mass)به معنی لمس کردن ، کلمه یونانی (Massein)به معنی ورزدادن و سانسکریت (Makak) به معنی ضربه زدن و فشردن تا حد سفتی ،گرفته شده است .

در دنیای امروز ، انواع گوناگونی ماساژ وجود دارد ، و در بسیاری از مناطق ماساژهای همان منطقه معروف و مورد کاربرد است . برخی از ماساژها چنان ساده و کارآمدهستند که در بسیاری از نقاط

جهان از آن استفاده می کنند . برای نمونه می توان به ماساژهای هندی ، چینی ، اروپایی ، غرب آمریکا ، سوئدی و... اشاره کرد .

فواید ماساژ صورت عبارتند از :

۱. بهبود حالت عضلات و پوست صورت ، که در نتیجه آن پوست نرم تر و با قوام تر می شود .
۲. شل شدن و ایجاد آرامش (ریلکس شدن) در عضلات صورت وچشمها .
۳. تسکین سردردها و دردهای ناحیه صورت .
۴. کاهش چین وچروک ریز و کم عمق پوست صورت .
۵. تحریک جریان خون .
۶. کاهش استرس و تنش .

دفعات تکرار ماساژ در سنین مختلف ، متفاوت است و با توجه به نوع پوست فرق می کند ، برای مثال ماساژ را برای افراد بین ۲۵ تا ۳۵ سال دو مرتبه ، ۳۵ تا ۴۵ سال سه مرتبه و برای افراد بالای ۴۵ سال پنج مرتبه توصیه می شود ، همچنین ماساژ برای پوستهای خشک بیشتر از پوستهای چرب انجام می شود .

شخص ماساژ دهنده باید به گونه ای ماساژ دهد که مراجعه کننده به طور کامل احساس آرامش و لذت کند .

ماساژ با حرکات نرم و آهسته شروع و با حرکات تندتر ادامه یافته و درنهایت با حرکات نرم نهایی خاتمه می یابد .

ماساژ دهنده باید قبل از شروع به کار ، دستهایش را به طور کامل بشویید . همچنین ، صورت مراجعه کننده باید قبل از ماساژ با شیر پاک کن ، لوسیون و پنبه پاک و تمیز شود تا هیچ گونه آلودگی و مواد آرایشی بر روی آن باقی نماند .

به افرادی که در صورت خود آکنه یا زخم دارند توصیه می شود تا بهبودی کامل پوست از انجام ماساژ پرهیز کنند ، چراکه ممکن است پوست بدتر شود .

برای انجام ماساژ بهتر است از کرم مخصوص ماساژ یا روغنهای گیاهی مانند روغن زیتون استفاده کرد . برای این کار باید کف دستهای شخص ماساژ دهنده به روغن آغشته شود و به آرامی به صورت مالیده شود. البته برای ماساژ دور چشم بهتر است از روغن ماساژ مخصوص این ناحیه باید

استفاده کرد . استفاده از روغن سبب می شود تا اصطکاک بین دست و پوست کم شده و دست به راحتی بر روی پوست حرکت کند . این کار از آسیب به پوست می کاهد . همچنین کرم ماساژ مورد استفاده باید با توجه به نوع پوست شخص انتخاب و استفاده شود .

در این کتاب ما به توضیح در مورد برخی از ماساژها به روش سوئدی می پردازیم . این ماساژ تنها بخشی کوچک از دنیای ماساژ می باشد و علاوه بر این ماساژها ، انواع دیگری نیز وجود دارد .

شخص دریافت کننده ماساژ باید به راحتی بر روی تختی دراز بکشد و اگر موهای بلندی دارد آن را به طور کامل جمع کند . چون ماساژ در قسمت صورت و گردن انجام می شود ، بهتر است فرد نیم تنه فوقانی خود را لخت کند و درصورت داشتن گردنبند و یا گوشواره ، آنها را خارج نماید . دمای اتاق باید مناسب باشد تا فرد احساس سرما نکند . نور باید به اندازه ای باشد که شخص را اذیت نکند و از طرفی فرد ماساژ دهنده بتواند سطح پوست را مشاهده کند . می توان در هنگام انجام ماساژ از عود ، بخور، شمع معطر و یک موسیقی ملایم برای ایجاد آرامش بیشتر کمک گرفت .

حرکات ماساژ شامل :

۱. حرکات نرم اولیه
۲. فشارها
۳. پنسومانها
۴. چرخاندنها
۵. حرکات عروقی
۶. حرکات دور چشم
۷. حرکات مکشی
۸. حرکات نرم نهایی

۱. حرکات نرم اولیه :

این حرکات آرام بخش ، تسکین دهنده و گرم کننده عضو است و به ترتیب زیر انجام می شود. (شکل ۳-۸)

۱-۱ با کف دست بر روی عضلات گردن به صورت تک تک می کشیم .

۱-۲ هر دو دست را مشت کرده و با پشت انگشتان از بالا شروع و به سمت پایین بر روی عضله استرنوکلوئید می رویم ، سپس با کف انگشت شست به سمت بیرون (به طرف شانه) حرکت و با کف دست تا قسمت بالای جناغ سینه بر می گردیم .

۱-۳ کف دستان خود را بر گوشه های صورت گذاشته و از پایین گردن به سمت بالا می کشیم.

۱-۴ با سه انگشت ؛ به طور همزمان پوست را از وسط چانه به سمت زاویه فک تحتانی می کشیم .

۱-۵ با دو انگشت عضله حلقوی دور لب را دور زده و به سمت بالا حرکت کرده و از روی پل بینی به سمت عضله فرونتال پیشانی می رویم . به این حرکت به دلیل شباهت به شکل گلابی ، حرکت گلابی هم می گویند .

۱-۶ با یک انگشت از بالای لب حرکت را شروع و تا زیر استخوان گونه ادامه می دهیم .

۱-۷ دستها به صورت تک تک عمل کرده و لب را به سمت گوشه داخلی چشم می کشیم.

۱-۸ با پشت انگشت سبابه روی عضله ترانسورس حرکات رفت و برگشت لرزشی انجام می دهیم ، یا می توانیم با دو انگشت از قسمت فوقانی طرفین بینی به سمت پایین حرکت کرده و سپس از زیر استخوان گونه به سمت بیرون حرکت را ادامه دهیم .

۱-۹ انگشتان شست را روی پیشانی قرار داده و با انگشت سبابه از زیر چشم به سمت خارج حرکت می کنیم .

۱-۱۰ با دودست در ناحیه فرونتال (پیشانی) حرکات عمودی و ملایم انجام می دهیم .

۲. فشارها :

۲-۱ بر روی گونه ها دو مثلث در نظر می گیریم و به طور همزمان حرکات دورانی را از راس آن انجام می دهیم .

۲-۲ دو مثلث فرضی در زیر لب در نظر گرفته و حرکات دورانی را انجام می دهیم .

۲-۳ بر روی عضله جونده و در دو طرف به صورت قرینه با دو انگشت حرکات دورانی را انجام می دهیم.

۲-۴ در زیر چشم حرکات دورانی را انجام می دهیم .

حرکات پرتابی درست در همین مناطق ، اما به صورت پرتاب پوست به سمت بیرون انجام می شود . (شکل ۴-۸)

۳.پنسومانها :

شامل ژاکه درشت و ژاکه ریز است . این حرکات ضد چروک و افتادگی می باشند و توسط دو انگشت به صورت نیشگون سطحی انجام می شود . (شکل ۵-۸)

۳-۱ ژاکه درشت : با دو انگشت از قسمت وسط گردن شروع و به سمت بالا حرکت کرده و به جزء لبها ، بینی و چشمها ژاکه می زنیم .

۳-۲ ژاکه ریز: بوسیله دست چپ ناحیه گردن را کشیده و توسط دو انگشت شست و سبابه در سه ردیف از پایین به بالا ژاکه ریز می زنیم . سپس در ناحیه خط خنده به سمت بالا این کار را انجام می دهیم و در ناحیه چشم از گوشه خارجی آن به سمت داخل چشم نیشگون گرفته و بعد به طرف بالا ی چشم آمده و به نقطه شروع برمی گردیم . در نهایت در قسمت پیشانی با دست چپ پوست را کشیده و سه ردیف ژاکه می زنیم .

٤. چرخاندنها :

این نوع حرکات برای شادابی و فرم دادن به بافت چهره به کار می رود ، همچنین برای رفع غبغب و چربی اضافی مناسب می باشد .(شکل ۶-۸)

۴-۱ دست را مشت کرده و از پایین گردن شروع به ماساژ کرده و به سمت غبغب و زیر چانه می رویم و سپس از زیر استخوان فک تحتانی تا شقیقه ها حرکت می کنیم .

۴-۲ حرکات چرخشی را درفاصله بین گونه و زاویه فک تحتانی ادامه می دهیم .

۴-۳ در ناحیه چانه به وسیله انگشت سبابه و وسط ، به صورت قیچی حرکت کرده و تا ناحیه بنا گوش ادامه می دهیم . این حرکت برای رفع غبغب مناسب می باشد .

۴-۴ چرخش بر روی چانه ، فک را با انگشتان گرفته و با شست بر روی چانه حرکات چرخشی را انجام می دهیم .

۴-۵ با دو انگشت سبابه حرکات چرخشی را در دو طرف لب انجام داده و از روی بینی به طرف پیشانی (فرونتال) دست را می کشیم .

۴-۶ حرکات چرخشی روی بینی ، که با قفل کردن دستها در زیر چانه و بعد حرکات شستها بر روی بینی ادامه می یابد .

۴-۷ با سبابه بر روی پیرامیدال (بین دو ابرو) حرکات چرخشی را انجام می دهیم .

۴-۸ در ناحیه گردن ، غبغب و زیر چانه ها بوسیله چهار انگشت دو دست ، به صورت تک تک حرکات را انجام می دهیم .(این حرکات می تواند به صورت چرخشی یا زدن صورت گیرد .)

۴-۹ درناحیه گونه ، بوسیله یک انگشت ضربه می زنیم و یا با چهار انگشت دو دست از یک طرف شروع به حرکات چرخشی می کنیم .

۴-۱۰ در تمام صورت حرکات زدن به صورت یک انگشتی و در ناحیه پیشانی خیلی ملایم انجام می دهیم. می توانیم این حرکات را با چهار انگشت دست و به صورت چرخشی از یک طرف شروع کنیم و در سمت دیگر ختم نماییم .

۵. حرکات عروقی :

سبب باز شدن رنگ پوست و افزایش جریان خون بافتی می شود و خون کثیف را به سمت پایین در مسیر سیاهرگ می راند . (شکل ۷-۸)

۵-۱ توسط انگشت سبابه ، به آرامی بر روی ناحیه گیجگاه فشار وارد می کنیم .

۵-۲ توسط انگشت سبابه به صورت شکل C در ناحیه گیجگاه از بالا به پایین و بلعکس حرکت می کنیم .

٦. حرکات دور چشم :

این حرکات ضد چروک و خون رسان می باشند و خستگی را رفع می کنند . (شکل ۸-۸)

۶-۱ با دو دست به صورت افقی از داخل به سمت خارج می کشیم .

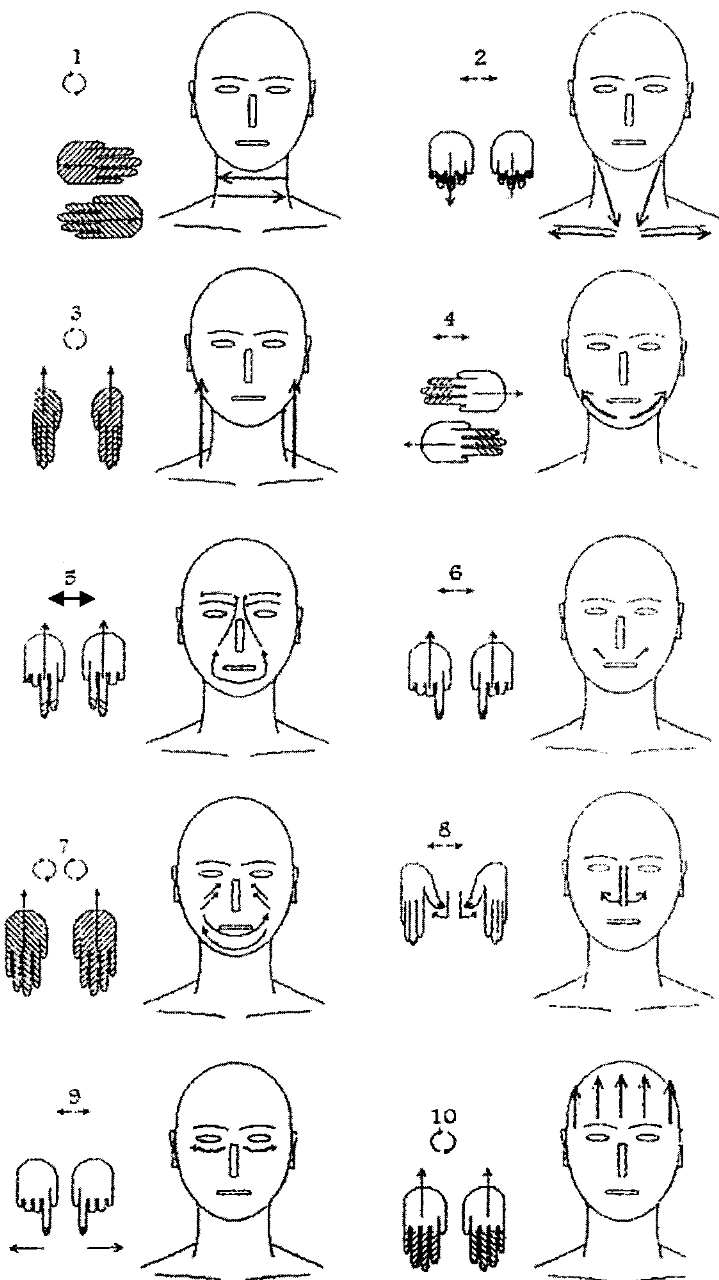
۶-۲ حرکت ۸ لاتین ، گوشه چشم را با دو انگشت سبابه و وسط نگه داشته و با انگشت سبابه دست دیگر از زیر چشم مورد نظر شروع و از گوشه خارجی به سمت گوشه داخلی چشم حرکت و از روی پل بینی و زیر ابرو به گوشه خارجی چشم دیگر می رویم .
۶-۳ حرکت ویرگول ، گوشه خارجی چشم را با دست طرف مقابل نگه داشته و با انگشت دست دیگر به شکل ویرگول حرکت را ادامه می دهیم .
۶-۴ حرکت پیانو : از گوشه خارجی چشم از انگشت کوچک به سمت سبابه حرکت می کنیم و سپس از روی پل بینی با دو انگشت به سمت فرونتال و گوشه خارجی ابرو و چشم حرکت می کنیم .

۷. حرکات مکشی Copping :

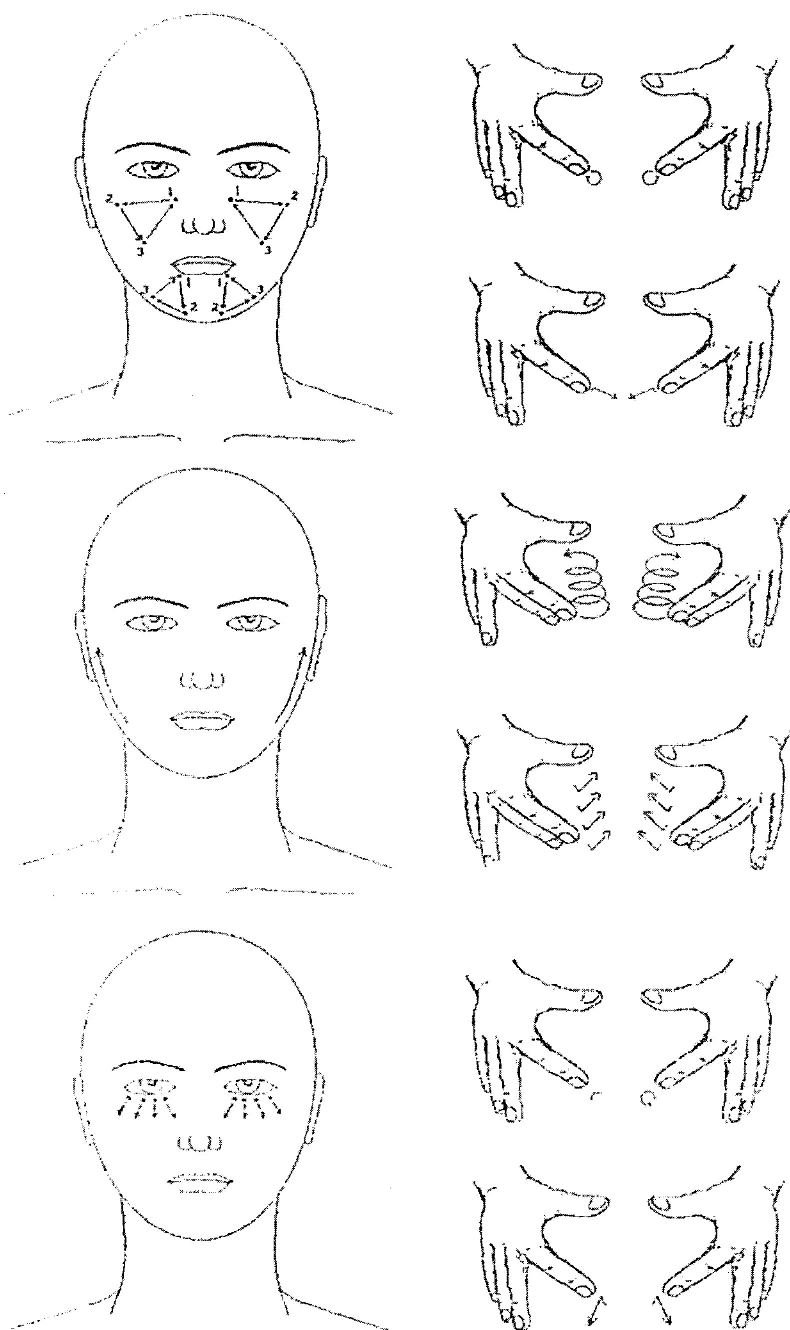
این حرکات سبب به جریان افتادن خون شده و چسبندگی های پوست را برطرف می کند. (شکل ۹-۸)
۷-۱ دو دست را در دو طرف صورت به گونهای قرار داده تا گونه در گودی کف دست جای گیرد و عمل بادکش را انجام می دهیم .
۷-۲ همین حرکت را با گذاشتن دستان در ناحیه چانه و پیشانی انجام می دهیم .

۸. حرکات نرم نهایی :

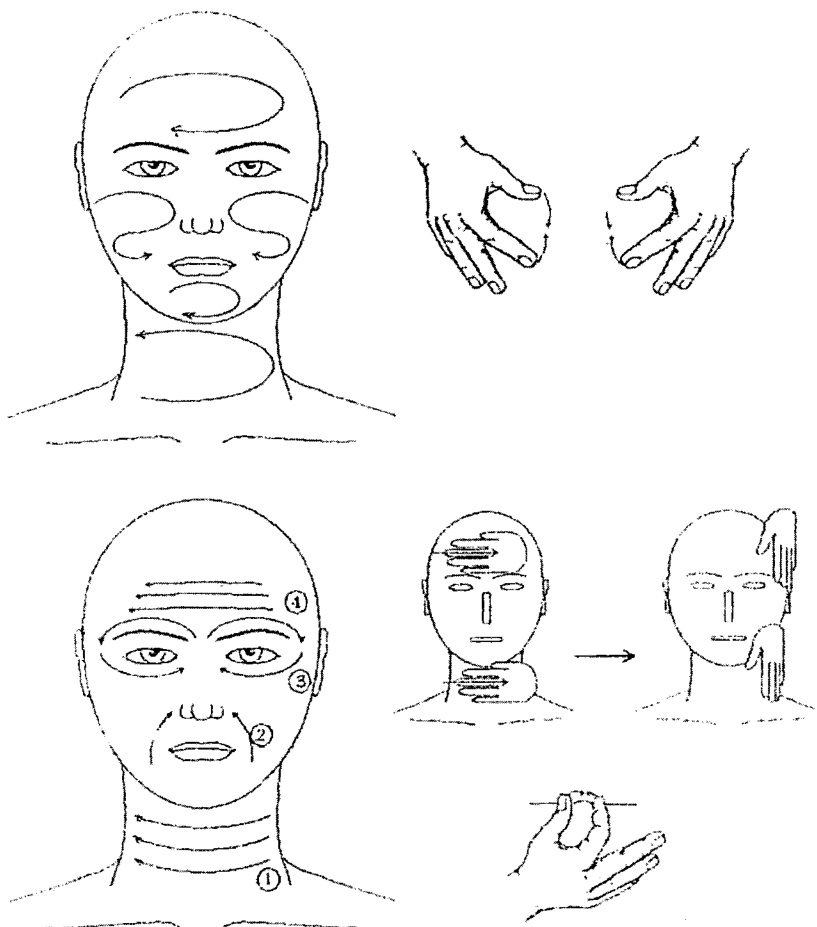
باعث آرامش و نرمی پوست می شوند . (شکل ۱۰-۸)
۸-۱ با دو انگشت عضله دور لب را دور زده و بعد به سمت بالا آمده و از روی پل بینی به پیشانی رفته و از قسمت گوشه چشم خارج می شویم . این همان حرکت گلابی است که در ابتدا و در قسمت حرکات نرم اولیه انجام دادیم .
۸-۲ دست را مشت کرده و از زیر گردن حرکات چرخشی را انجام داده و به سمت ناحیه تمپورال (گیجگاهی)حرکت می کنیم . در آن جا با دو انگشت حرکات دورانی انجام داده و سپس به وسیله یک انگشت به سمت پایین آمده و در ناحیه زیر گونه ، حرکات چرخشی انجام داده و بعد به سمت بالا آمده و روی تمپورال حالت مکش ایجاد می کنیم .



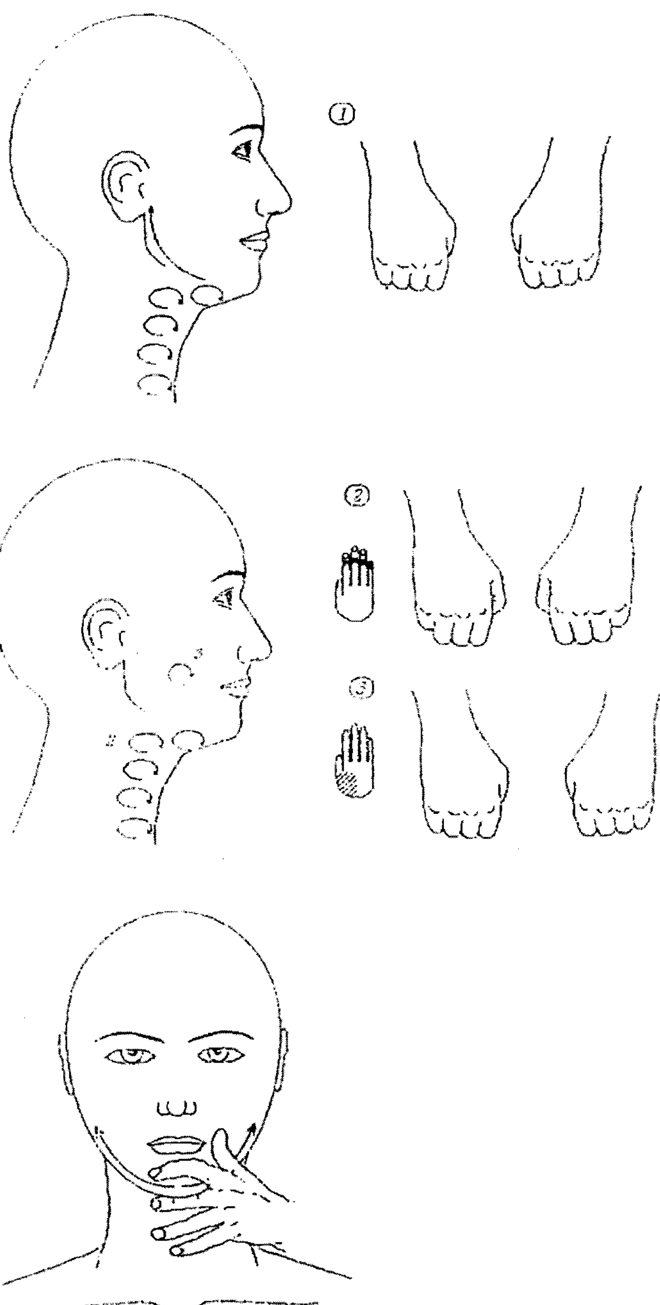
شکل (۳–۸) حرکتهای نرم ابتدایی



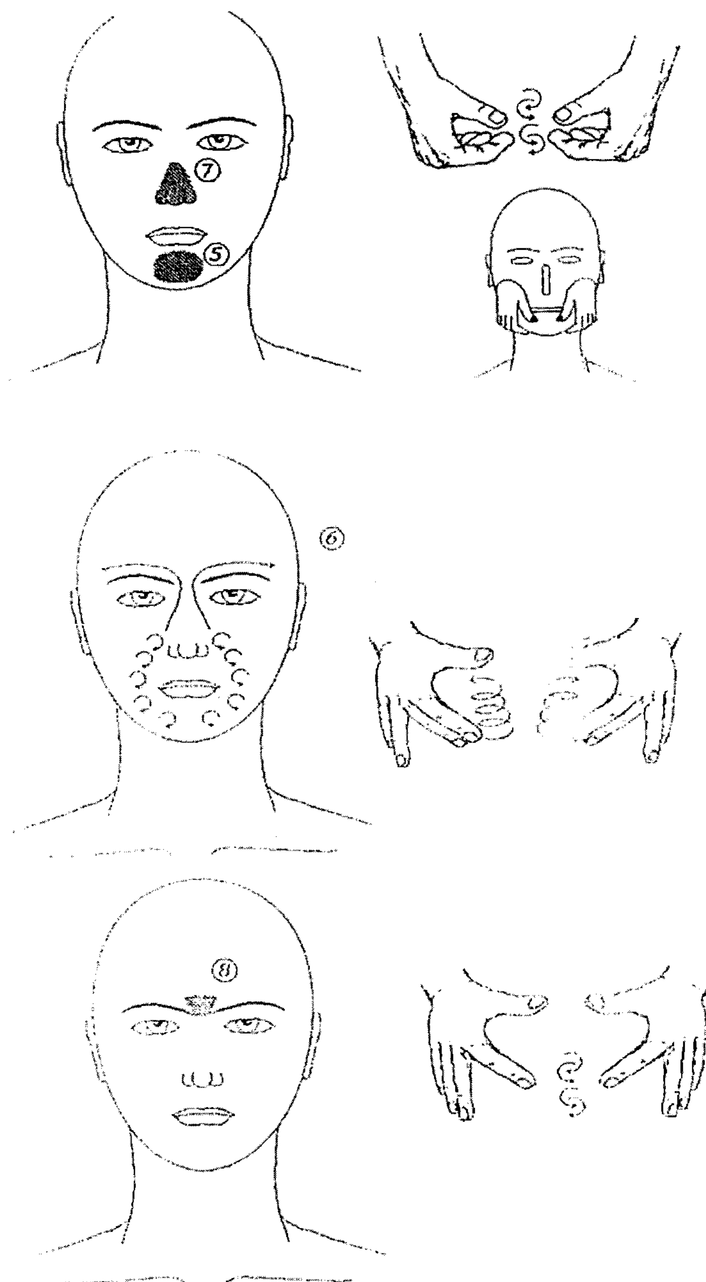
شکل (۴-۸) :حرکتهای فشاری



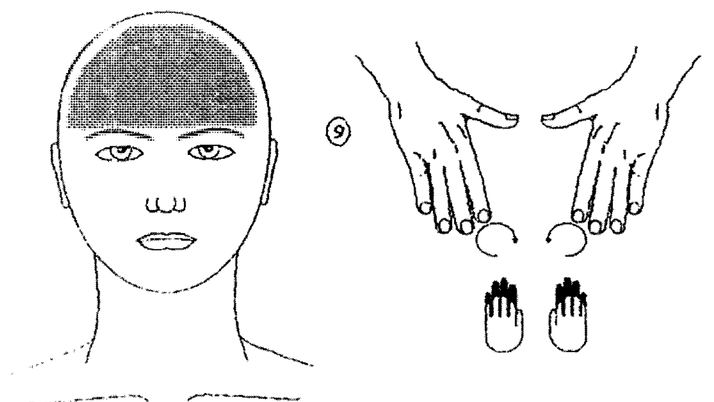
شکل (۵–۸) : حرکتهای پنسومانی (ژاکه)

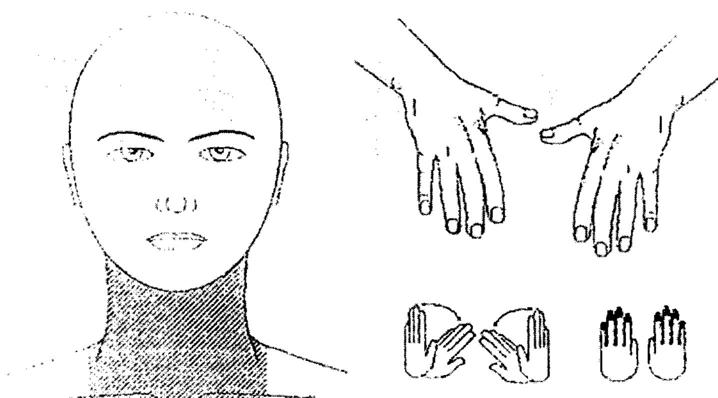


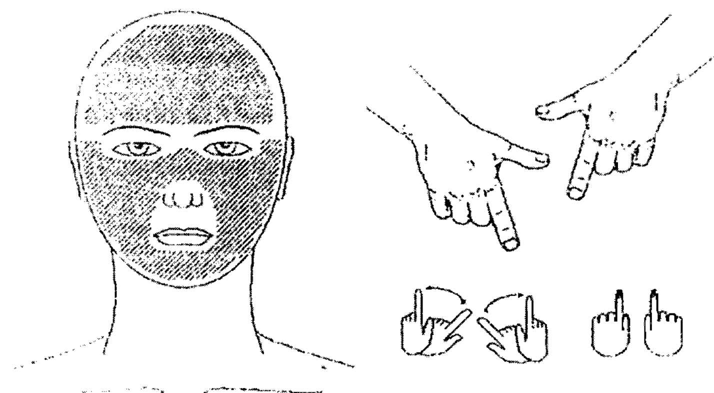
شکل (۶-۸) : حرکتهای چرخاندنی



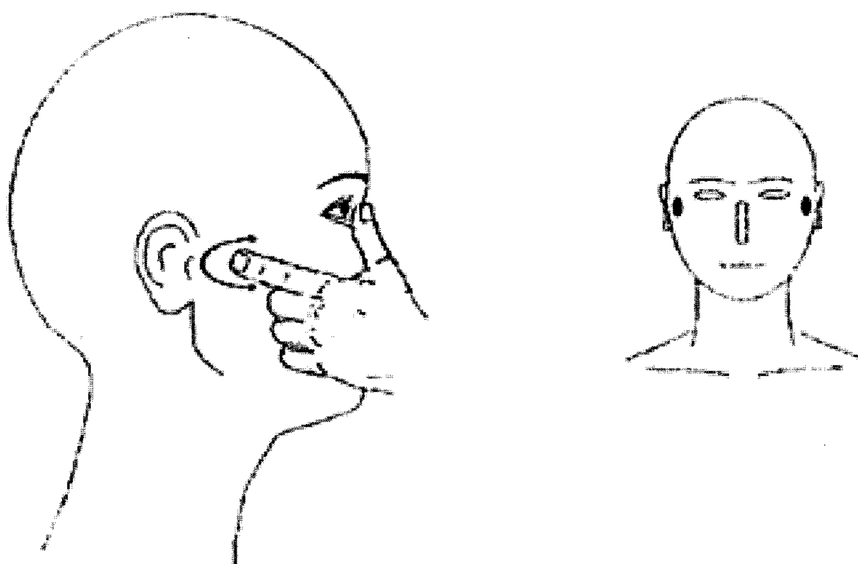
شکل (۶–۸) : ادامه حرکتهای چرخاندنی



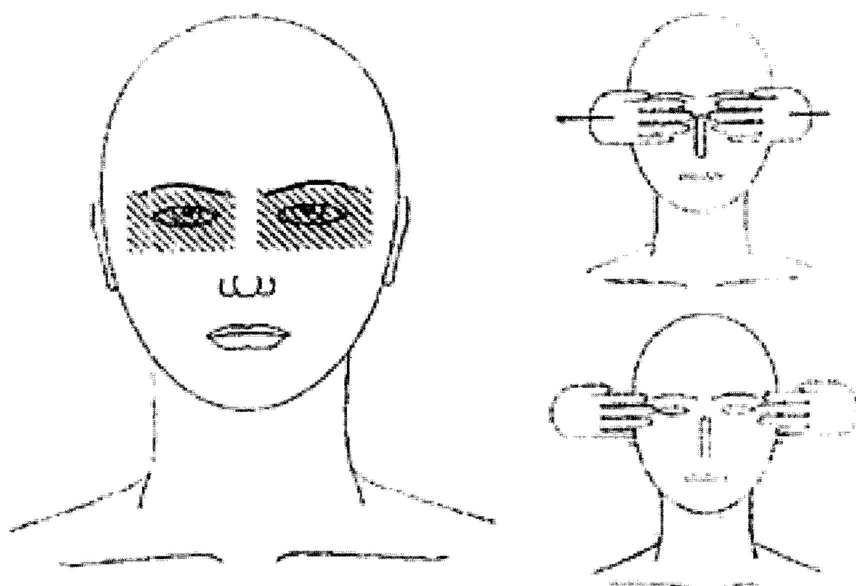




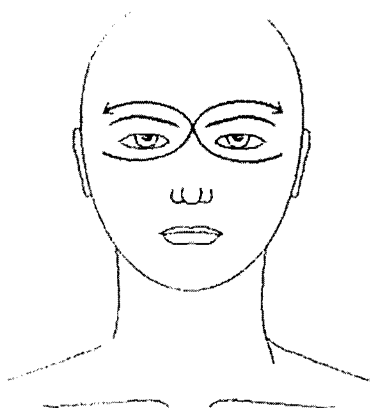
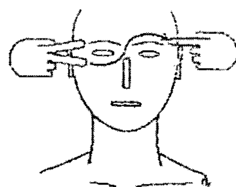
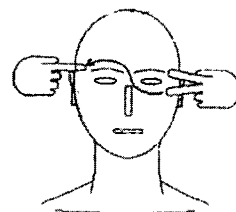
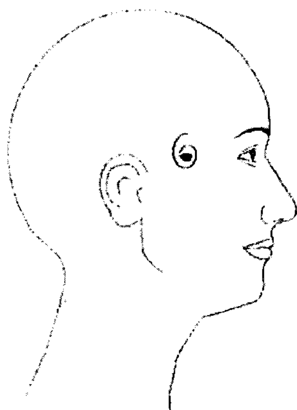
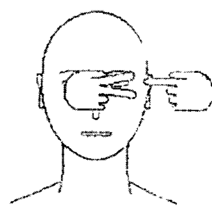
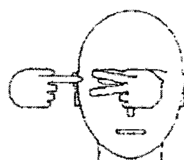
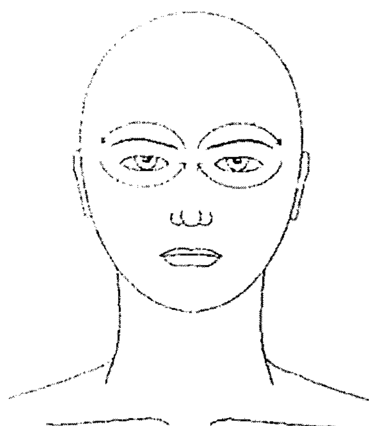
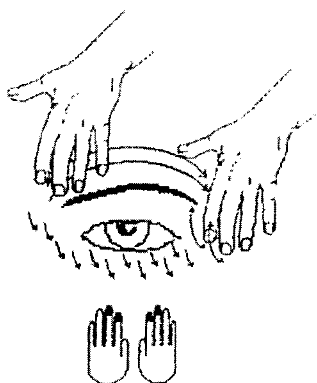
شکل (۶-۸) : ادامه حرکتهای چرخاندنی



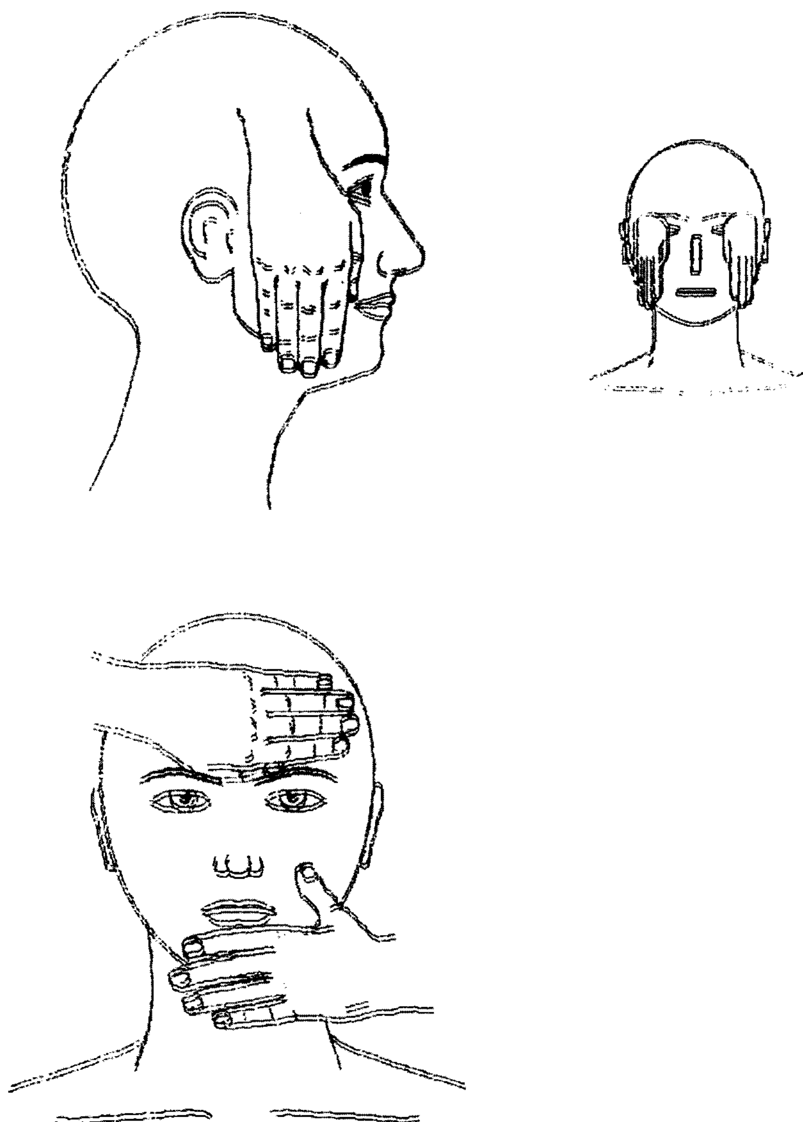
شکل (۷-۸) : حرکتهای عروقی



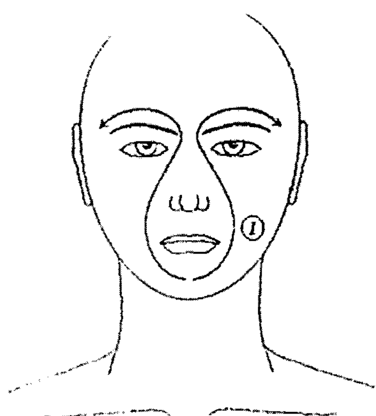
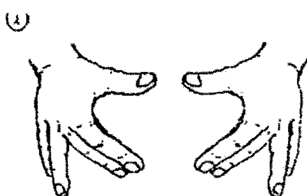
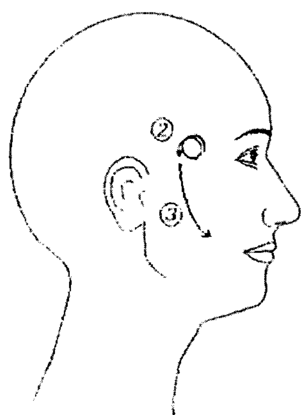
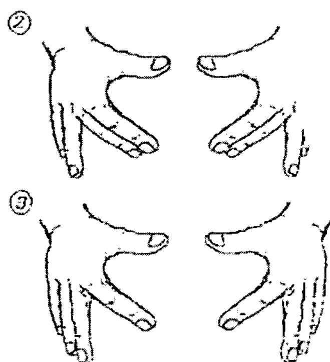
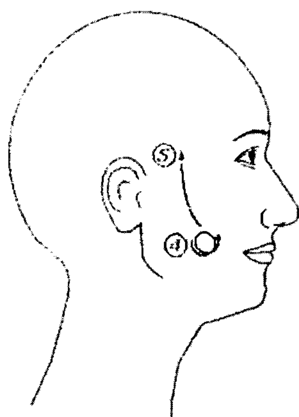
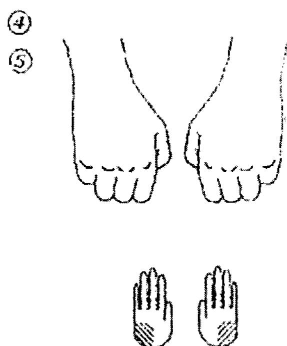
شکل (۸-۸) : حرکتهای دور چشم

شکل (۸-۸) :ادامه حرکتهای دور چشم



شکل (۹-۸) : حرکتهای مکشی

شکل (۱۰– ۸) : حرکتهای نرم نهایی

فصل نهم

پاکسازی پوست از مواد آلاینده

به یاد دارید که گفتیم پوست انسان وسیع ترین عضو بدن می باشد و در نتیجه گسترده ترین سطح تماس را با محیط خارج داراست ؛ به همین دلیل در معرض تمامی آلودگیهای محیطی قرار دارد. با پیشرفت شهرنشینی و افزایش کارخانجات و وسایل نقلیه ، میزان آلودگی هوا نیز بیشتر شده و این آلودگی ها به راحتی بر روی پوست انسان که در تماس با محیط است می نشیند.

اگر ترشحات خود پوست نتوانند به درستی دفع شوند و با مواد آلوده کننده تماس برقرار نمایند ، عوارضی چون جوشهای سر سیاه ، ایجاد خواهد شد . از طرفی استفاده نادرست از مواد آرایشی و یا استفاده از مواد نامرغوب آرایشی و بهداشتی نیز خود سبب آلودگی پوست می شود .

بسیاری از این مواد آلاینده ، به وسیله شستشوی ساده از بین نمی روند ، بنابراین نیاز به انجام پاکسازی است وبا استفاده از مواد و ترکیبات مناسب می توان به پاک کردن پوست پرداخت . با

حذف آلودگیها ، پوست سالم تر و شفاف تر شده و مواد مغذی و اکسیژن به راحتی جذب آن می شوند .

انجام مراحل پاکسازی (پاکسازی عمیق یا کلاسیک):

استفاده از شیرپاک کن و لوسیون برای پاک کردن صورت شاید راحت ترین روش برای پاکسازی پوست به حساب آید که می توان روزانه و با توجه به نوع پوست چند بار آن را انجام داد اما برای پاکسازی پوست به طور کامل به ترتیب زیر عمل می کنیم که با توجه به نوع پوست برخی از مراحل آن حذف می شود . قبل از آغاز پاکسازی ، در ابتدا باید دستها را به طور کامل با آب و صابون شست و در صورت نیاز آنها را ضد عفونی کرد ، چرا که بسیاری از بیماریها و مشکلات به راحتی از طریق دستهای آلوده به پوست قابل انتقال می باشد. پس از شستن و ضد عفونی کردن دستها به ترتیب زیر عمل می کنیم :

۱. ابتدا صورت را با شیر پاک کن کمی ماساژ داده و با پنبه پاک می کنیم .
۲. با استفاده از لوسیون آلودگیها ی عمقی و آلودگی خود شیرپاک کن را پاک می کنیم .
۳. استفاده از لایه بردار (برای پوستهای خشک گماژ و برای پوستهای چرب Scrub استفاده می کنیم .)
۴. پاک کردن صورت و استفاده از کرم ماساژ
۵. انجام کامل مراحل ماساژ
۶. پاک کردن پوست از چربی و آلودگیهای ایجاد شده در اثر ماساژ با استفاده از پنبه و آب و یا لوسیون که قوی تر از آب می باشد .
۷. بخور صورت
۸. پاک کردن پوست
۹. تخلیه جوشهای سر سیاه ، با استفاده از دستگاه تریکومدون و یا با دو عدد دستمال کاغذی پیچیده به دور انگشت
۱۰. ضدعفونی پوست با الکل و پنبه
۱۱. استفاده از لوسیون برای تمیز کردن و کمپرس پوست

۱۲. در صورت استفاده از دستگاه دزن کریستاسیون (برای پوستهای چرب) و یا هیدرودرمی (برای انواع پوست به خصوص پوست خشک)

۱۳. کمپرس مجدد صورت با لوسیون رقیق شده به مدت چند دقیقه

۱۴. استفاده از اشعه ماوراءبنفش برای ضدعفونی و بستن منافذ

۱۵. استفاده از ماسک مناسب بر روی پوست (بین ۱۵ تا ۲۰ دقیقه)

۱۶. پاک کردن ماسک با استفاده از آب

۱۷. مرطوب کردن پوست با استفاده از مرطوب کننده مناسب

۱۸. انجام چند ماسا ژ

۱۹. زدن ضد آفتاب و پایان کار

روش گفته شده در بالا ، روشی کلاسیک است و امروزه از دستگاه بخور به دلیل از دست دادن آب بدن کمتر استفاده می شود . همچنین استفاده از دستگاه دزن کریستاسیون و یا هیدرودرمی به علت مسائل بهداشتی و دقت در انجام کار ، کمتر مورد استفاده قرا ر می گیرد .

پاکسازی پوست با حذف این مراحل نیز انجام می شود .

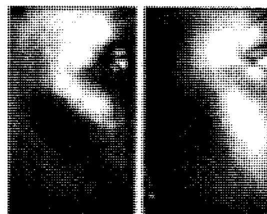
مراقبت از پوست جهت جلوگیری از ایجاد لک و رفع آن :

همانطور که گفتیم پوست آیینه بدن است و بسیاری از اختلالات درونی بدن را می توان از روی پوست تشخیص داد . تغییر رنگ پوست و لکهای ایجاد شده در آن می توانند ناشی از اختلالات غدد درون ریز ، بیماریها ، عوامل محیطی و ژنتیک باشد . رنگ پوست با توجه به تعداد رنگ دانه های موجود در ملانوسیتها تعیین می شود . در مورد ضایعات پوستی در ابتدا صحبت کردیم اما در اینجا برای یادآوری به توضیح درباره آنها می پردازیم .

ضایعات پوستی یا روشن تر از رنگ پوست هستند و یا تیره تر از رنگ صورت می باشند. حالت اول بیشتر ژنتیکی است و می توان به Vitiligo (برص یا پیسی) اشاره کرد . اما حالت دوم ، عوامل مختلفی در ایجاد آن دخیل می باشند ، برای مثال ژنتیک و آفتاب دو عامل مهم در ایجاد

کک و مک یا Freckle می باشند . لکها در این حالت به رنگهای قهوه ای ، برنزه و متمایل به سیاه هستند . دسته ای از ملانومهای بدخیم نیز در این دسته قرار دارند .

لک صورت یا ملاسما :



لک صورت یا ملاسما یک عارضه پوستی شایع ، به ویژه در دختران و بانوان جوان می باشد . این عارضه به صورت لکه های قهوه ای تا خاکستری تیره بر روی گونه ها ، پیشانی و چانه دیده می شود . شایع ترین سن بروز آن بین ۲۰ تا ۳۰ سالگی است و در خانمها شایع تر از آقایان می باشد .

علتهای زیادی در ایجاد آن نقش دارند ولی ثابت ترین علت را اشعه ماوراءبنفش خورشید می دانند . اما از جمله علتهای دیگر آن می توان به :

مصرف برخی دارو ها مانند داروهای هورمونی و به خصوص داروهای پیشگیری از بارداری و نیز دازوهای اعصاب اشاره کرد .

تغیرات هورمونی در بدن از جمله کیستهای متعدد تخمدان (PCO) و یا بیماری غده فوق کلیه .

به دلیل اینکه این لکها بیشتر در زنان حامله ظاهر می شود یا عود می کند ، به لکهای حاملگی نیز شهرت دارند . اگر این لک ناشی از عوارض بارداری باشد پس از زایمان ناپدید می شود ، اما ممکن است ماه ها یا سالها باقی بماند .

کک و مک Freckle :

ضایعاتی کوچک (حدود ۱ تا ۳ میلی متر) و به رنگ قهوه ای می باشند و بیشتر در نواحی از پوست که در معرض آفتاب قرار دارند دیده می شوند . رنگ این ضایعات در تابستان تیره تر از زمستان می باشد .

کک ومک ، را می توان گفت که دائمی است و ممکن است با محافظت از پوست ، میزان آن راکاهش داد و یا اگر کم باشد به تدریج محو شوند .

در افراد دارای کک و مک تعداد ملانوسیتها تفاوتی نمی کند ، اما تعداد ملانینها افزایش می یابد و سلول از این رنگدانه ها انباشته می شود .
در دوران بارداری نیز به علت تغیر سطح هورمنهای داخل بدن، میزان کک ومک افزایش می یابد، اما در بیشتر موارد پس از زایمان از شدت آن کاسته می شود .
باید دانست که کک ومک درمان ندارد و پیشگیری بهترین درمان آن می باشد . استفاده از ضد آفتاب مناسب و کمتر قرار گرفتن در معرض آفتاب بهترین راه حل است . لایه برداری ملایم (Light peeling) نیز در کاهش این ضایعات می تواند گهگاه مناسب باشد .
شروع این ضایعات از سن ۵ سالگی می باشد و تا بزرگسالی ادامه خواهد داشت .

لنتیگو Lentigo :

این ضایعات از کک و مک بزرگترند (۵ تا ۲۰ میلی متر) و از قهوه ای روشن تا قهوه ای تیره متمایل به سیاه دیده می شوند . این ضایعات به صورت منفرد و یا متعدد می باشند که در کنار هم قرار داشته ، اما به هم وصل نشده اند .
این ضایعات نیز همانند کک ومک در سطوحی که بیشتر در معرض آفتاب بوده اند مثل گونه ها و پشت دستها دیده می شود .
اختلاف این ضایعات با کک و مک در چند مورد زیر است :

۱. اندازه : اینها از کک و مک بزرگترند .
۲. رنگ : تیره تر از کک ومک هستند .
۳. فصل : با تغییر فصل رنگ این ضایعات تغیر نمی کنند .
۴. سن : بیشتر در افراد میانسال ظاهر می شود .
۵. شکل : نامنظم تر از کک ومک می باشند .

استفاده از ضد آفتاب مناسب در مواردی که آفتاب در پیدایش آن تاثیر دارد می تواند به بهبود آن کمک کند .

خالها و ضایعات بدخیم :

آفتاب سوختگی ، دستکاری جوشها ، الکترولیز نادرست ، اگزما و التهابات پوستی از جمله مواردی هستند که می تواند روی پوست لک ایجاد کنند .در بیشتر این موارد لک ایجادشده پس

از مدتی از بین می رود . اما برخی از لکها ناشی از اختلالات داخلی بدن و یا تغذیه نامناسب و مصرف برخی از داروها می باشد .، که با رفع هر کدام از علل ذکر شده لک نیز بر طرف می شود. در بیشتر این موارد استفاده از ضد آفتاب مناسب و یا انجام لایه بردای ملایم می تواند از افزایش و شدت عارضه جلوگیری نماید .

لایه برداری Peeling :

کدورت پوست ، مشکل بسیاری از بانوان می باشد که در مناطق آلوده شهری زندگی می کنند. برای رفع این مشکل استفاده از شیرپاک کن ، لوسیون و انجام عمل لایه برداری ملایم توصیه می شود . لایه برداری ، طبقه سطحی و کدر را از پوست برداشته و آن را شفاف تر می سازد .

لایه برداری برای از بین بردن لک باقی مانده از جای جوش ، زخم و از بین برن یا کم رنگ کردن لک صورت و کک و مک مورد استفاده قرار می گیرد .

لایه برداری به سه روش انجام می شود :

۱. روش شیمیایی ، که با استفاده از مواد شیمیایی که اکثر آنها اسید و با درصدهای متفاوت می باشند مانند استفاده از آلفا هیدروکسی اسید (AHA)

۲. لایه برداری مکانیکی ، که به وسیله ابزارهایی لایه سطحی پوست را می تراشند .

۳. لایه برداری به روش لیزر ، که به وسیله لیزر CO۲ انحام می شود.

انتخاب پوست مناسب جهت هر نوع لایه برداری بسیار مهم می باشد و نمی توان هر نوع لایه برداری را برای هر نوع پوستی استفاده کرد . در برخی مواقع این کار می تواند ایجاد لک نماید به خصوص در افرادی با پوست تیره این لکها مشهود تر می باشند ، لذا لایه برداری برای افرادی با پوست تیره و سیاه توصیه نمی شود . همچنین برای صورتهای جوش دار نباید عمل لایه برداری را انجام داد ، چون باعث آسیب بیشتر به پوست می شود .

شخصی که پیلینگ می کند باید از نور خورشید اجتناب کند و هنگام خروج از منزل حتماً از ضد آفتاب استفاده نماید .

انجام مراحل پاکسازی به همراه پیلینگ کردن یا اسکراب :

پیلینگ ، باعث از بین رفتن سلولها ی مرده و کراتینه شده پوست شده و در رفع لکهای صورت موثر می باشد . این روش برای انواع پوستها به جز پوستهای دارای جوشها ی چرکی مناسب می باشد . اما روش کار به ترتیب زیر می باشد:

۱. استفاده از شیرپاک کن و لوسیون برای تمیز کردن پوست

۲. می توان در این مرحله از آب برای پاک کردن پوست استفاده کرد و یا این مرحله را حذف کرد .

۳. زدن کرم پیلینگ .(به صورت ورقه ای نازک تمام سطح صورت به جزء اطراف چشم را می پوشانیم .)

۴. انجام عمل پیلینگ : پس از خشک شدن کرم پیلینگ ، با دو انگشت و به طور همزمان با هر دو دست ماساژهای دورانی انجام داده تا کرم از سطح پوست جدا شود ، با این عمل لایه سطحی پوست را می تراشیم .(به این عمل، فیتیله کردن می گویند .)

این کار را می توان با کرمهای Scrub هم انجام داد . اما کرم اسکراب را باید از ابتدا با حرکات دورانی ماساژ داد تا جذب شود . اسکراب می تواند دانه های سر سیاه را تخلیه کند . اما برای پوستهای جوش دار مناسب نمی باشد .

۵. پاک کردن پوست با استفاده از لوسیون

۶. زدن کرم ماساژ و انجام حرکتهای کامل ماساژ

۷. پاک کردن پوست از کرم و تمیز کردن سطح آن

۸. بخور صورت

۹. پاک کردن پوست از بخار آب

۱۰. تخلیه جوشهای سر سیاه

۱۱. استفاده از کمپرس لوسیون در آب

۱۲. بستن منافذ با اشعه ماوراءبنفش

۱۳. استفاده از ماسک مناسب

۱۴. پاک کردن پوست از ماسک

۱۵. زدن کرم مرطوب کننده

۱۶. انجام چند ماساژ

۱۷. استفاده از ضد آفتاب و اتمام کار

مراحل ۸ تا ۱۲ را می توان حذف کرد .

دقت کنید : چربی پوست را بیش از اندازه پاک نکنید ، چرا که غدد سبوم تحریک شده و ترشح خود را افزایش می دهند . پیلینگ را بر روی مناطقی مانند تبخال نباید انجام داد ، چرا که آن را تحریک می کند . همچنین پوستهای حاوی کوپروز بهتر است پیلینگ نکنند.

مراقبت از پوست جهت جلوگیری از خشکی :

سالم و طبیعی بودن بودن یک پوست وابسته به میزان رطوبت آن است و این میزان رطوبت وابسته به درست کار کردن غدد چربی و آبدار بودن سلولهای آن می باشد . اگر هر کدام از این عوامل مختل شوند ، پوست ظاهری خشک و چروکیده پیدا می کند .خشکی پوست موجب احساس کشیدگی در پوست ، حساس شدن ، پوسته پوسته شدن ، خارش و چروک شدن پوست می شود . شستشوی بیش از اندازه پوست ، چربی طبیعی آن را از بین می برد و پوست را خشک می نماید . برای بهبود این حالت می توان از کرمها و مواد بهداشتی حاوی مواد چرب استفاده کرد . اما گاهی کمبود چربی به علت نقص در کار غدد چربی می باشد ، که با حل مشکلات داخلی توسط پزشک متخصص می توان این وضعیت را بهبود بخشد . اما از بین رفتن آب پوست ناشی از عوامل مختلفی مانند ، پرتوهای مضر آفتاب ، عدم تغذیه مناسب و مصرف کم آب می باشد . استفاده از موادی که آب پوست را جذب می کنند ، ژنتیک و اختلالات داخلی در کمی آب پوست موثر می باشند . مصرف الکل ، تنباکو و سایر محرکها و یا موادی که دارای الکل یا الکالین زیاد می باشند نیز ، می تواند باعث خشکی پوست شود .

استفاده از کرمها و مواد مرطوب کننده پوست ، تغذیه مناسب ومصرف کافی آب می تواند به درمان خشکی پوست کمک کند ، در کنار این موارد استفاده از روش هیدرودرمی کمک موثری خواهد بود. دقت کنید ،که شخص متخصص زیبایی باید به طورکامل با روش کار دستگاه آشنا بوده و در انجام آن تسلط کافی داشته باشد .

مراحل انجام هیدرودرمی :

پس از شستن دستها به ترتیب زیر عمل می کنیم :

۱. پاک کردن پوست با شیرپاک کن و لوسیون
۲. استفاده از لایه بردار یا گماژ
۳. زدن کرم ماساژ و انجام آن
۴. پاک کردن پوست
۵. افزودن ژل یا ماده مناسب برای انجام عمل هیدرودرمی بر روی سطح پوست
۶. استفاده از دستگاه هیدرودرمی و انجام عمل یونیزاسیون با استفاده از غلطکها
۷. استفاده از کرم ضدچروک ، کلاژن یا کرم تقویتی
۸. گذاشتن گاز استریل بر روی صورت
۹. استفاده از اشعه IR برای بهتر جذب شدن مواد
۱۰. کمپرس صورت با استفاده از لوسیون رقیق شده
۱۱. استفاده از UV به منظور بستن منافذ و ضدعفونی کردن پوست
۱۲. زدن ماسک مناسب
۱۳. پاک کردن ماسک پس از طی زمان لازم
۱۴. زدن کرم مرطوب کننده و درنهایت ضد آفتاب و پایان کار

مراقبت از پوست و جلوگیری از چین و چروک و رفع آن :

رشته های پروتئینی کلاژن و الاستین در کنار سلولهای تخصصی دیگر باعث قوام ، شکل و فعالیت پوست می شود . از زمانی که انسان متولد می شود تا حدود ۲۵ سالگی که بیشتر اندامهای در حال رشد انسان تمایز می یابند ، رشته های کلاژن و الاستین نیز متولد می شوند . اما ، بعد از این سن تولید این رشته ها متوقف شده و با افزایش سن از تعداد آنها نیز کاسته می شود و این ، دلیل پیدا شدن چین و چروک در پوست می شود . از طرفی عوامل داخلی و فیزیولوژیک ، مانند مشکلات روانی و اختلالات داخلی و عوامل خارجی مانند آلودگیهای محیط ، استفاده از مواد نامناسب

آرایشی و بهداشتی ، آفتاب زیاد و استفاده طولانی مدت الکل و دخانیات روند پیری را سرعت می بخشد .

استفاده از مواد ضد چروک ، ضد افتادگی و مرطوب کردن و انجام صحیح ماساژها و انجام عمل کشیدن پوست (Lifting) نقش مهمی در جلوگیری از چین و چروک و افتادگی پوست دارد .لیفتینگ به چند صورت انجام می شود :

۱. استفاده از مواد شمیایی
۲. با انجام ماساژ
۳. استفاده از عمل جراحی

Lifting یا کشیدن پوست :

این عمل برای تقویت ، سفت کردن عضلات و از بین بردن چین وچروکها و افتادگی پوست انجام می شود.

انجام مراحل آن به صورت زیر می باشد :

۱. شستن و ضد عفونی کردن دستها
۲. پاک کردن پوست با استفاده از شیرپاک کن و لوسیون
۳. انجام عمل لایه برداری ملایم
۴. پاک کردن صورت
۵. زدن کرم ماساژ و انجام مراحل کامل آن
۶. پاک کردن صورت بااستفاده از لوسیون
۷. زدن کرم لیفتینگ یا ضدچروک یا یک کرم مغذی بر روی پوست
۸. اماده شدن برای عمل lifting ، به این صورت که : موها را به طور کامل درون کلاه کرده وحاشیه تماس کلاه با پوست را با پنبه پوشانده تا مواد ماسک به موها نچسبد و هنگام برداشتن ماسک سبب کندن موها نشویم .

سپس روی صورت را با باندیا گازاستریل به طور کامل می پوشانیم و بر روی چشمها ی فرد پد استریل چشمی قرار می دهیم ، تا مایع وارد چشمها نشود و با ابروها تماس پیدا نکند.

برای آماده کردن محلول با توجه به دستور روی ماسک لیفتینگ عمل می کنیم . اما به طور معمول حدود ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری پودر لیفتینگ را با ۳ تا ۴ قاشق غذاخوری آب حل می کنیم. پس از حل کردن پودر در آب مایع آماده استفاده می باشد و با استفاده از یک برس ، آن را بر روی صورت قرار می دهیم . انجام این کار باید سریع صورت گیرد ، چرا که محلول این ماسک بسیار سریع خشک می شود . باید دقت کرد که منافذ بینی و دهان مسدود نشود ولی شخص باید سعی کند، مدتی که ماسک بر روی صورتش می باشد ، پوست خود را تکان ندهد .

حدود ۳۰ تا ۴۵ دقیقه باید صبر کرد تا این ماسک خشک شود .

۹. برداشتن ماسک از روی صورت و پاک کردن مابقی آن با استفاده از آب

۱۰. زدن کرم مرطوب کننده روی سطح پوست

۱۱. استفاده از ضد آفتاب و اتمام کار

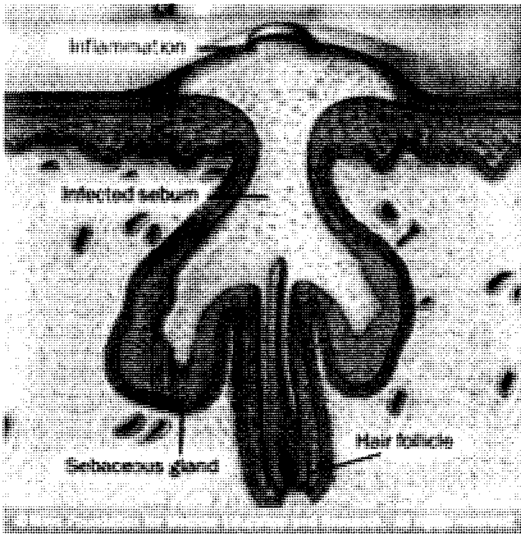
باید در نظر داشته باشید که انجام این کار برای یک بار کافی نمی باشد و با توجه به نوع پوست باید این کار تکرار شود . در فواصل این عمل استفاده از کرمهای مناسب لازم می باشد . این ماسک برای افرادی که ناراحتی قلبی یا عصبی دارند ، توصیه نمی شود .

فصل دهم

آکنه

آکنه بیماری التهابی مزمن ، در واحدهای غدد چربی (پیلوسباسه) است . افزایش تولید سبوم ، به همراه فلور غیر طبیعی میکروبی و شاخی شدن مجاری غدد چربی باعث التهاب آن و در نتیجه پدید آمدن جوش یا آکنه می شود . (شکل ۱-۱۰)





شکل (۱-۱۰) : نمای بافت شناسی آکنه

این بیماری در نوجوانی همراه با آغاز بلوغ شروع می شود ، به همین دلیل در بین عوام به جوش غرور معروف است .

سن بلوغ در دختران زود تر از پسران می باشد و در نتیجه پیدایش این جوشها در دختران زودتر از پسران است و به طور معمول در دهه سوم زندگی از بین می روند و به ندرت در سنین ۴۰ سالگی مشاهده می شود. آکنه در بیشتر قسمتهای بدن به جزء کف دست و پا دیده می شود . میزان آکنه در صورت ، پشت ، سینه و بازوها بیشتر از سایر جاها می باشد .

یک متخصص زیبایی نمی تواند برای آکنه دراویی تجویز کند یا درمانی را توصیه کند و این کار را باید به عهده پزشک گذاشت ، و تنها با اجازه پزشک معالج می توان هرچند وقت یکبار ، برای پاکسازی پوست و از بین بردن چربی اضافی آن و تمیز کردن باکتریها و نامساعد کردن میحط جهت رشد آنها اقدام کرد .

دستکاری و کندن جوشها نه تنها موجب بهبود آنها نمی شود ، بلکه ممکن است جای زخم (اسکار) را برای همیشه باقی بماند.

بهترین درمان همیشه پیشگیری می باشد . به همین دلیل پاک نگه داشتن پوست و انجام اعمال پاکسازی و زدودن چربی هر چند وقت یکبار و استفاده از مواد آرایشی و بهداشتی مناسب و استاندارد به خصوص در پوستهای چرب که بیشتر مستعد آکنه می باشند ، توصیه می گردد .

علل پیدایش آکنه :

۱. افزایش تولید سبوم :

شدت آکنه با میزان ترشح سبوم (چربی) ارتباط دارد . ترشح چربی نیز در کنترل هورمنهای اندروژنیک (هورمنهای مردانه) می باشد که در خانمهای مبتلا به آکنه ، سطح این هورمنها افزایش می یابد. اما در مردان مبتلا به آکنه میزان این هورمونها طبیعی می باشد.

۲. باکتریها :

از جمله باکتریهایی که سبب ایجاد آکنه در پوست می شود می توان به کورینه باکتریوم آکنه اشاره کرد . باکتریهای موجود بر روی پوست نیز می توانند موجب عفونی شدن جوشهای غیرچرکی شوند . پس از ایجاد کومودنهای غیر ملتهب ، باکتریهای محل ، موادی را آزاد می سازند که می توانند کمدون غیرملتهب را به کمدون ملتهب تبدیل کنند . به دنبال کاهش باکتریها پس از درمان آنتی بیوتیکی ، آکنه نیز بهبود می یابد .

۳. افزایش شاخی شدن مجاری غدد چربی :

این مشکل منجر به پیدایش کمدونهای سرسیاه و سر سفید (میلیا) می شود .

٤. التهابات :

التهابات ناشی از آزادشدن مواد التهاب زا از فولیکول به درم است ، که موجب تورم ، قرمزی و درد می شود .

٥. هورمونها :

همانطور که گفته شد هورمونهای جنسی مردانه (آندروژنیک ها) با افزایش ترشح سبوم رابطه داشته و شدت آن راافزایش می دهد .

٦. رژیم غذایی :

نقش این عامل هنوز ثابت نشده است اما مصرف غذاهای پرچرب و شیرین در برخی موارد تاثیر به سزایی بر روی پوست می گذارد .

۷. قائدگی :

به علت تغیرات هورمونی قبل ار عادت ماهانه ، آکنه تشدید می شود .

۸. تعریق :

در برخی از بیماران شدت آکنه را افزایش می دهد .

۹. نورخورشید :

تماس مستقیم با اشعه های UV و IR می تواند آکنه را تشدید کند . عده ای معتقدند که ، مقدار کم نور خورشید می تواند نقش ضدعفونی کننده داشته و آکنه را بهبود بخشد .

۱۰. شغل :

برخی ازافراد که محیط کاریشان دارای گرما و رطوبت زیاد می باشد مستعد آکنه هستند . مانند آشپزها

۱۱. استرس :

به تنهایی باعث پیدایش آکنه نیست اما می تواند آن را تشدید کند .

۱۲. برخی از مواد آرایشی و بهداشتی :

با ایجاد حساسیت و التهاب موجب پیدایش آکنه می شود ؛ به این نوع جوش آکنه آرایشی Cosmetica acenea می گویند .

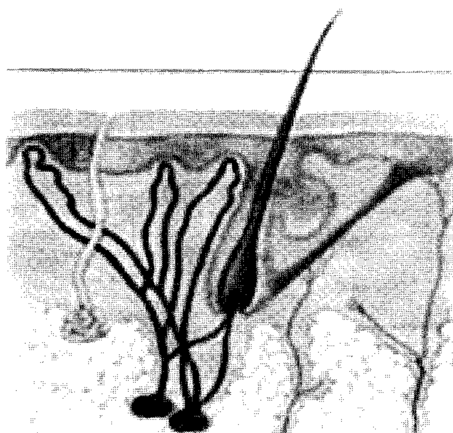
فصل یازدهم

مو و مراقبت از آن

درفصل اول ، در مورد ساختمان مو بحث شد . در اینجا برای یادآوری به ذکر مواردی می پردازیم .

مو از دو قسمت ساقه و ریشه تشکیل شده است . قسمتی از مو که درون اپیدرم است ، فولیکول مو نامیده می شود که در قسمت انتهای خود متسع شده و پیاز مو را شکل می دهد. درقاعده پیاز مو ، یک پاپیلای درمی مشاهده می شود . این پاپیلا حاوی شبکه مویرگی است که در دوام فولیکول مو حیاتی است .

ریشه مو ، ساقه مو را می سازد که در امتداد ریشه از پوست بیرون می آید .ساقه مو از سه قسمت مغز (مدولا) ، قشر (کورتکس) و کوتیکول تشکیل شده است . (شکل ۱-۱۱)



شکل (۱-۱۱) : مو

موها دارای دوره های رشد و استراحت بوده و بعد از مدتی معین می ریزند . این چرخه شامل سه مرحله آناژن ، کاتاژن و تلوژن می باشد .

مرحله آناژن ، دوره رشد موهاست و مدت آن در موهای سر با سایر نقاط بدن متفاوت است . این زمان برای موهای سر ۲ تا ۶ سال و برای موهای سایر نقاط بدن ۱ تا ۶ ماه است .

کاتاژن دوره کوتاهی است که طی آن تقسیم سلولهای ماتریکسی متوقف و فولیکول مو از ناحیه پاپیلا جدا می شود .

تلوژن ، حدود سه ماه طول می کشد و تمام فعالیتهای سلولی در این دوره متوقف می شود ، و ما شاهد ریزش مو در این دوره می باشیم . به طور متوسط در هر روز بین ۵۰ تا ۱۰۰ تار مو می ریزد .

موهای ظریف دوران جنینی را **لانوگو** Lango ، موهای روشن و نرم موجود در صورت و بدن را **ولوس** و به موهای ضخیم مثل موهای سر ، ریش و... موهای**ترمینال** می گویند.

یک تغذیه مناسب و سرشار از ویتامین ، پروتئین و سایر مواد غذایی ضروری در رشد مو بسیار موثر است . همچنین هورمونهای زنانه موجب تقویت و رشد موهای وابسته به هورمونهای جنسی می شود ، اما هورمونهای مردانه باعث از دست دادن این موها می شود . رشد موها در خانمها سریع تر از آقایان می باشد. به خصوص در دوران حاملگی که به علت

تغیر در میزان هورمونهای جنسی تعداد موها ی فاز آناژن بیشتر می شود و پس از زایمان افزایش ریزش مو را خواهیم داشت .

داشتن آرامش روحی و عدم فشارهای روانی بر سلامت رویش مو نقش به سزایی دارد .

رشد موها در فصول گرم و در مناطق جلویی سر بیشتر و سریع تر است . فراموش نکنید که داشتن یک زمینه ژنتیکی مناسب در داشتن موهای پرپشت بسیار مهم است .

دو مشکل عمده موها ، جدا از امراضی که ساقه مو راتهدید می کند عبارتند از :

۱. رشد موهای زائد
۲. ریزش موها

رشد موهای زائد :

موهای زائد به دنبال دو مشکل هایپرتریکوز (افزایش مو) و هیرسوتیسم (پرمویی) بر روی بدن پدید می آیند .

هایپرتریکوز یا افزایش مو (Hypertrichosis):

این مشکل مربوط به رشد بیش از حد مو در مناطق مستقل از تاثیر هورمونهای جنسی به وجود می آید . این بیماری به دو شکل مادرزادی (ژنتیک و مصرف الکل توسط مادر ، در دوران بارداری) و اکتسابی (مصرف بعضی از داروها ، گچگیری ، اختلالات هورمونی ، سوءتغذیه و برخی از سرطانها) به وجود می آید .

هیرسوتیسم یا پرمویی (Hirsutism):

به افزایش رشد موها در مناطق وابسته به هورمونهای جنسی هیرسوتیسم می گویند . بالای لب ، گونه ها ، چانه ، مرکز قفسه سینه ، پستانها ، زیر شکم وکشاله ران از جمله این مناطق می باشد و در ظاهر این موها در خانمها ، شبیه الگوی رشد مو در آقایان می شود .

این مشکل گاه ، با کلفت و بم شدن صدا ، ریزش موها در کنار گیجگاه ، قطع شدن عادت ماهانه و عضلانی شدن جثه در خانمها همراه می باشد . برای درمان این بیماری باید از پزشک متخصص کمک خواست .

برخی از علتهای ایجاد این مشکل عبارتند از :

۱. اختلال تخمدانی مثل کیست تخمدان
۲. اختلال غده فوق کلیه
۳. اختلال غده هیپوفیز

۴. اختلال غده تیروئید
۵. یائسگی
۶. اشکال در تغذیه
۷. مصرف برخی از داروها
۸. علل ارثی

چون موهای زائد تاثیر بسیار زیادی بر زیبایی چهره بانوان می گذارد ، بر طرف کردن این موها از اهمیت بسیاری برخوردار است تا جائی که خانمها به هر روشی متوسل می شوند تا شاید از تعداد و رشد آنها جلوگیری کنند . بسیاری از این روشها نه تنها مفید نبوده بلکه سبب ازدیاد و تسریع در رشد این موها می شود ، و به پوست آسیب می رسانند .

اپیلاسیون (Epilation) و دپیلاسیون (Depilation) ، به معنی از بین بردن موهای زائد می باشد که مدت زمانی که پوست بدون مو می باشد در اپیلاسیون بیشتر است ، می توان گفت اپیلاسیون دائمی تر است .روشهای گوناگونی برای انجام موزدایی وجود دارد که در اینجا به ذکر چند نمونه از آنها می پردازیم .

روشهای موزدایی :

۱. بیرنگ کردن موها یا دکلره کردن bleaching-Decolour :

در این روش ، تلاش می شود تا موها را بیرنگ کرد ، اما از بین نمی برند . تکرار زیاد این عمل سبب آسیب به پوست و موها شده و دیده شده که رشد موهای کرکی را نیز افزایش می دهد .

۲. تراشیدن Shaving :

این کار با تیغ انجام می شود و بیشتر برای مناطق زیر بغل و تناسلی استفاده می شود . گاهی اوقات عوارضی چون فولیکولیت را ایجاد می کند .

۳. موم انداختن Waxing :

با استفاده از مومهای موجود در بازار می توان این کار را انجام را داد . در این روش زمان بیشتری طول می کشد تا مو دوباره رشد کند . این کار می تواند سبب آسیب بافتی مثل قرمزی ، التهاب ،

تورم و حتی خونریزی شود ، به خصوص در مناطق نازك و حساس بدن این عوارض بیشتر می شود .

موم انداختن میزان سلولهای شاخی را نیز افزایش می دهد و این مشکل سبب خشکی و پوسته ریزی پوست پس از چند روز می شود . اگر این سلولها از روی پوست برداشته نشود می تواند مجاری مو را بسته و باعث برگشت مو به درون پوست شود .

٤. کشیدن یا کندن موها با کمك موچین :

این روش برای موهای کم و پراکنده مورد استفاده قرار می گیرد .

٥. موبرهای شیمیایی :

در گذشته با استفاده از ترکیبات سولفید (Sulphides) و استانیت (Stannites) موهای زائد بدن را از بین می بردند ، اما به علت بوی بد و تحریک کنندگی آن میزان استفاده از آنها کمتر شده است .

امروزه از مواد موبر معتدل تری مانند ترکیبات تیول استفاده می شود ، که کندتر از ترکیبات سولفید اثر می کنند اما سالم تر و مطمئن تر می باشند .

در ایران از زرنیخ (گوگرد و آرسنیك) و آهك زنده به همراه نشاسته به عنوان موبر استفاده می کنند که در تماس با آب سولفید تولید می کنند . ترکیبات شیمیایی به صورت کرم ، اسپری ، مایع و کف در بازار موجود می باشند .

٦. الکترولیز :

اکترولیز به معنی از بین بردن موهای زائد با سوزنهای برقی و با استفاده از جریان الکتریسیته می باشد . این روش گرچه دردناك است اما موثرترین روش در از بین بردن موها می باشد.

در این روش سوزن نازکی را وارد پوست کرده و با ایجاد حرارتی حدود ۹۰ درجه سانتی گراد پیاز مو را متلاشی می کنند .

ریزش مو و علل آن :

داشتن موی سالم و شاداب ، یکی از ارکان اصلی زیبایی چهره است . حتی عده ای از افراد افکار و عقاید شان را با آرایش موی خود نشان می دهند . خانمها با آرایش موهایشان سعی در زیبا جلوه

دادن صورت خود دارند ، به همین دلیل حفظ و سالم نگه داشتن موها به خصوص برای بانوان بسیار مهم می باشد .

ریزش مو یا آلوپسی Alopecia :

به دو شکل موضعی (Localization) و سرتاسری (Generalization) دیده می شود . بیماری های هورمونی مانند اختلال در غده تیروئید ، شیمی درمانی ، فقر غذایی ، کمبود ویتامین ، مصرف برخی داروها ، اختلال در سیستم خود ایمنی بدن و حتی سیفلیس می تواند سبب ریزش مو به شکل سرتاسری شوند .

اما ریزش موضعی بیشتر در اثر بیماریها ی پوستی ، قارچی ، عفونی ، بدخیمی ها ایجاد می شود و به دو دسته آلوپسی با اسکار (Oscar) ،مانند سوختگی و برخی از امراض پوستی و آلوپسی بدون اسکار مانند ریزش موی سر مردان و اختلال هورمونی ، تقسیم می شود .

انواع ریزش مو :

۱. ریزش فیزیولوژیک یا طبیعی :

ریزش بین ۵۰ تا ۱۰۰ تار مو در طول روز طبیعی است ، این میزان در بهار و پاییز بیشترمی شود .

۲. ریزش گسترده ، شدید و موقتی :

بیماریهای سخت جسمانی و روانی مانند زایمان ، جراحیها ، تبهای شدید ، افسردگی و...باعث این حالت از ریزش می شود ، که موقتی است و می تواند پس از ۲ تا ۳ ماه بهبود یابد .اما درمان تقویتی در این دوران برای قطع ریزش و کمک به رویش دوباره لازم می باشد .

۳. ریزش گسترده و مزمن :

این نوع ریزش ، ناشی از کمبود املاحی چون آهن و روی ایجاد می شود . که با تامین این عناصر می توان به بهبود این روش کمک کرد .

٤. ریزش اندروژنیک :

این نوع از ریزش مو، می تواند سبب طاسی شود و به دو عامل بستگی دارد :

۱-۴ عوامل هورمونی : که ارثی است و در مردان از سن ۱۸ سالگی آغاز می شود ، و با کاهش موی اطراف پیشانی شروع و به سمت سر پیشروی می کند . میزان این ریزش در افراد مختلف متفاوت است و در خانمها در سنین بالاتر ولی با گستردگی بیشتری بروز می کند .

۲-۴ روشهای نادرست بهداشت مو : مانند استفاده زیاد از سشوار ، فرزدنهای مداوم ، شامپوهای دارای پاک کننده قوی و آرایش مداوم موها نیز باعث این ریزش می شوند .

۵. ریزش موی مردانه Androgentic Alopcia in Men :

این ریزش از حدود ۲۰ تا ۳۰ سالگی ، از قسمت پیشانی آغاز می شود . بالا بودن هورمون جنسی مردانه و حساس بودن ریشه های مو به این هورمون از عوامل ریزش می باشد . این مشکل درمان ندارد اما می توان روند آن را کندتر کرد .

٦. ریزش هورمونی مو در خانمها Androgentid Alopcia in women :

این ریزش در خانمها منتشرتر است و در ناحیه پیشانی پسروی کمی دارد . در این حالت موهای فاز آناژن کاهش و موهای فاز کاتاژن افزایش می یابند . این مشکل در خانمها به دنبال یائسگی و افزایش هورمونهای مردانه بیشتر می شود . انجام ماساژ و تقویت مو در بهبود این نوع ریزش و آهسته کردن سیر آن موثر باشند .

وقتی علت ریزش مو شناخته شد ، ابتدا باید از ادامه ریزش مو جلوگیری و سپس رشد آن را تحریک کرد . رعایت بهداشت ، دوری از نارحتیهای عصبی ، بهبود وضعیت خواب و تغذیه مناسب در جلوگیری از ریزش مو بسیار مهم می باشند .

مراقبت از مو را باید با دقت انجام داد برای این کار موها رابه آرامی شانه کنید . هنگام شستشو ، موها را به طور کامل با آبی که خیلی داغ نباشد خیس کنید و سپس شامپو را اضافه کنید و با نوک انگشتان به خوبی ماساژ دهید تا پوست سر تمیز شود . دقت کنید، هنگام ماساژ از ناخن استفاده نکنیند چون سبب آسیب به پوست سر می شوید . در پایان سر را آبکشی نماید تا تمام شامپو از آن خارج شود .

اگر پوست سر شما بسیار چرب و یا کثیف است ، می توانید شستو را دوباره انجام دهید و اگر موهای خشک و حساس دارید پس از شامپو از یک حالت دهنده (نرم کننده) استفاده کنید و آن

را به خوبی آب بکشید ، با این کار شانه کردن مو راحت تر می شود و سطح مو صاف و هموار می گردد.

در نهایت با استفاده از یک حوله تمیز و با فشار آهسته مو را خشک نماید. دقت کنید که برای خشک کردن موها ماساژ ندهید ، چون این کار ساقه مو را ناهموار و لایه کوتیکول را خشن می کند و حتی ساقه مو را می شکنند .

تقویت و ویتامینه کردن مو :

۱. مراجعه کننده باید موهای خود را به طور کامل تمیز نماید ، به علاوه داشتن موهای کوتاه سبب می شود تا کلیه مراحل و مواد مصرفی بیشترین تاثیر را داشته باشند .
۲. موها را به وسیله شانه مخصوص اشعه ماوراءبنفش شانه می کنیم تا جریان خون را در پیاز مو افزایش دهیم .
۳. زدن روغن ماساژ و انجام ماساژ که با حرکات نرم اولیه شروع ، با فشار و ژاکه ادامه و با حرکات نرم نهایی خاتمه می دهیم .
۴. بخور سر برای باز کردن منافذ در جهت جذب بیشتر و بهتر مواد تقویتی
۵. استفاده از مواد تقویتی مانند آمپولها ی تقویتی ، روغن نارگیل ، زیتون و...
۶. انجام یونیزاسیون با الکترودهای تکی دو گوی (با توجه به جنس مو الکترود می دهیم)
۷. انجام چند حرکت ماساژ دیگر و اتمام کار

توصیه می شود که فرد سر خود را تا ۲ ساعت بعد نشوید .

تاثیر نور خورشید بر روی موها :

بر اثر تماس نور خورشید (به ویژه اشعه UV) با موها ، پروتئینهای موجود در آن تجزیه و اتصال مولکولهای گوگردی تغیر می کند و در نتیجه مو خشک ، سست ، کم استحکام ، زبر ، کدر و شکننده می شود .

نور خورشید موهای مشکی و خرمایی را قرمز و موهای بلوند را زرد می کند .حتی موهای رنگ شده نیز در اثر نور خورشید دچار تغییر می شوند .

به تازگی ضد آفتابهای ویژه ای برای موهای سر تولید شده اند . از آنجایی که ساقه مو زنده نیست استفاده از آن ضرری ندارد و به شادابی و طبیعی ماندن موها کمک می کند .
این ضد آفتابها در ترکیب بعضی از شامپوها ، حالت دهنده ها ، اسپری های و مواد آرایشی مو وجود دارند . اما بهترین راه محافظت مو در برابر خورشید استفاده از کلاه ها ی لبه دار ، روسری و قرار نگرفتن در معرض نور می باشد .

تشخیص انواع مو :

۱. مو معمولی :

براق و درخشنده است ، در لمس نرم و انعطاف پذیر می باشد ، فاقد شوره ، قرمزی ، جوش و خراش می باشد و در حد نرمال چرب است . اگر دسته ای از مو را بلند کنید و سپس رها نمایید به آهستگی به سر جای خود باز می گردد .

۲. مو چرب :

به علت چربی زیاد بسیار براق است و بسیار سریع کدر و مات می شود . در لمس آن چربی را احساس می کنیم . شوره ، چربی و خارش دارد و حتی ممکن است جوش بر روی سر دیده شود . اگر دسته ای ازآن را بلند کنید شل بوده و به سرعت سر جای خود بر می گردد.

۳. مو خشک :

مات و بدون درخشندگی است ، در لمس زبر و انعطاف ناپذیر است . اگر یک دسته از آن را بلند کنیم ، وز می کند و حالت نمی گیرد ، بر اثر برس کردن امکان دارد بشکند ، موخوره می گیرد و دارای الکتریسیته ساکن می باشد .

٤. مو مختلط :

بیشتر در افرادی با موی بلند دیده می شود . دراین حالت پوست سر و موهای نزدیک به آن چرب و ساقه مو خشک و گاه دارای موخوره می باشد .

چند آزمایش ساده برای مو :

۱. اگر یک موی سالم را بین دو دست گرفته و بکشید حدود ۱/۵ برابر طول خود کش می آید .

۲.آزمایش تریکوگرام : ۴ روز پس از آخرین شستشوی موها ، با یک موچین پهن ۴ تا ۷ تار مو را جدا می کنیم . این کار را در چند نقطه دیگر از سر نیز انجام داده تا حداقل ۵۰ تار مو داشته باشیم . سپس زیر ذره بین یا میکروسکوپ نوری بررسی می کنیم . اگر ریشه پهن تر بود و به تدریج به سمت انتهای مو باریکتر شود مو در فاز آناژن است و اگر ریشه به شکل چماق باشد و حاشیه آن صاف و منظم باشد درفاز تلوژن قرار دارد . اگر هیچ یک از این دو حالت نباشد مو غیر طبیعی است .

۳. یک دسته مو (حدود ۵۰ تار) گرفته و می کشیم . ریزش بیش از ۴ تا ۵ عدد تار مو غیر طبیعی است .

فصل دوازدهم

ناخن و مراقبت از آن

ناخن بخشی از ضمائم پوست محسوب می شود و از قسمتهای زیر تشکیل شده است :

۱. صفحه ناخن ، که از پروتئینی سخت به نام کراتین تشکیل شده است و مشابه لایه خارجی پوست می باشد .

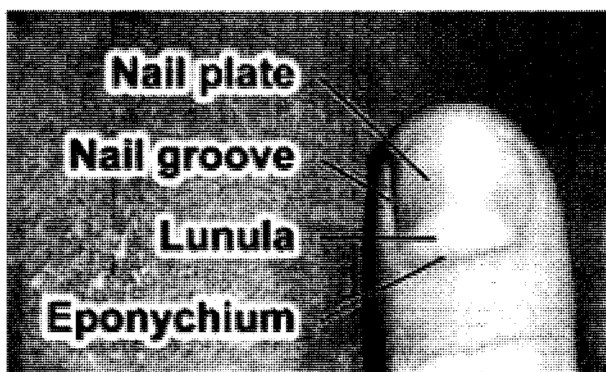
۲. بستر ناخن ، زیر صفحه ناخن می باشد و از عروق خونی ظریفی پوشیده شده است که کار تغذیه و اکسیژن رسانی را بر عهده دارد .

۳. کوتیکول ، جایی است که سطح پوست به صفحه ناخن می رسد و یک لایه سفید رنگ را شکل می دهد . کوتیکول به عنوان محافظ ریشه ناخن عمل کرده و از ورود موادی مانند قارچها و

میکروبها ممانعت به عمل می آورد . هنگام مانیکور کردن این قسمت را به عقب می رانند تا ناخن زیباتر جلوه کند ، اما این کار ناخن را مستعد ابتلا به بیماری می کنند .

۴. ماهک (لانولا) ، در قاعده ناخن به مانند هلای سفیدرنگ دیده می شود .

۵. ماتریکس (ریشه ناخن) : حدود ۱/۴ صفحه ناخن در زیر چینهای ابتدایی آن قرار دارد. رشد ناخن از این قسمت صورت می گیرد و قسمت زایای ناخن می باشد.(شکل ۱-۱۲)



شکل (۱-۱۲) : ناخن

رشد ناخنها در دست حدود ۲ تا ۳ میلی متر در ماه و در پاها حدود ۱/۳ این مقدار می باشد . یعنی ناخن دست ۴ تا ۶ ماه طول می کشد تا از ابتدا به انتها برود و این میزان برای پا ۱۲ تا ۱۸ ماه می باشد .

گرما ، بارداری ، طول مدت روز ، سن رشد ، سالم بودن و نداشتن سوءتغذیه در سرعت رشد ناخن تاثیر دارند .

ناخنها به انسان کمک می کنند تا کارهای ظریف را با دست انجام دهند و انگشتان را در برابر آسیبهای خارجی محافظت می کنند ، اما مهم ترین نقش آنها زیبا کردن انگشتان می باشد .

برای کوتاه کردن ناخن توصیه می شود که هر روز نوک آنها را سوهان کنید ، اما چون انجام هر روزه این کار سخت می باشد توصیه می شود پس از استحمام که ناخنها نرم هستند با استفاده از یک ناخن گیر هلالی شکل آنها را کوتاه نمود .

بیماریهای ناخن :

۱. لکونیشیا (Leukonychia):

Leuke به معنی لکه سفید می باشد و به ضایعات سفید رنگ روی ناخن گفته می شود . بسیاری علت این لکه ها را وجود حباب هوا می دانند ، که ممکن است مادرزادی بوده و یا بر اثر ضربه و فشار بوجود آید .

۲.ملانونیشیا (Melanonychia):

Melano به معنی لکه تیره است و به ضایعات قهوه ای یا مشکی بر روی ناخن گفته می شود که اغلب توسط ملانین ساخته می شوند . از جمله عوامل ایجاد آن :

۲-۱ خالها

۲-۲ درگیری غدد داخلی مانند غدد فوق کلیه

۲-۳ ملانوما

۲-۴ برخی داروها مانند داروهای ضدمالاریا و شیمی درمانی

۲-۵ سندرم پوتز- جگر

۲-۶ خطوط طولی سیاه رنگ یا قهوه ای در سیاه پوستان

۳. ناخنهای آبی Blue nail :

به دلیل مصرف داروهای ضد مالاریا و یا شیمی درمانی ایجاد می شود .

٤. ناخنهای سبز Green nail :



عفونت باکتری بنام پسودوموناس آئروژیناس عامل آن می باشد .

۵. ناخنهای زرد yellow nail syndrom :

ناخنهای ضخیم و زرد رنگ می شوند ودر اثر ادم (ورم بافتی) از بستر خود جدا می شوند.

٦. اینکولوزیس (Onycholysis):
جدا شدن ناخن از بستر را می گویند که بیشتر در اثر ضربه و به دنبال آن عفونت ، ناخن از بستر جدا می شود . بیماری تیروئید و مصرف برخی از داروها نیز می تواند سبب این پدیده شود .

۷. انیکوفاژی (Onychophagia) :
یا همان ناخن خوری که بیشتر در اثر استرس و یا وسواس رخ می دهد .

۸. انیکورکسی (Onychorexcy):
یا خرد شدن ناخن که بر اثر استفاده از مواد شوینده بدون داشتن دستکش ، فقر غذایی و سرمای شدید ناخنها لایه لایه شده و می شکنند .

۹. فرورفتن ناخن در گوشت(Ingrowing nails) :
این حالت بیشتر در پاها بر اثر پوشیدن کفشهای تنگ بوجود می آید . کوتان کردن بیش از اندازه گوشه ناخن نیز در امر دخیل می باشد .

۱۰. کویلونشیا (koilonychias) :
یا همان قاشقی ناخن که ممکن است ارثی باشد و یا بر اثر کم خونی فقر آهن به وجود آید.

۱۱. کلابینگ (Clubbing):
چماقی شدن ناخن یا clubbing در بیماریهای ریوی ، کبدی و قلبی دیده می شود . در این حالت اگر بیمار دو انگشت خود را از طرف ناخنها به هم تماس دهند ، هیچ فاصله ای بین آنها مشاهده نمی شود .

۱۲. بیماریهای ناخن ناشی از امراض پوستی :
مانند زگیل در اطراف ناخن ، پسوریازیس و لیکن پلان .
کلیه مراحل درمانی بیماریهای بالا بر عهده پزشک می باشد .

مانیکور کردن :
هدف از مانیکور ، بهتر و زیبا نمودن انگشتان دست می باشد . برای این کار کوتیکول را حذف و یا عقب می رانند . در انجام این کار باید دقت کرد تا با روش صحیح و استریل انجام شود و از آسیب به ناخنها جلوگیری شود .

اگر ناخنهای شخصی آسیب دیده باشد و دچار عوارضی چون کچلی ناخن (نوعی عفونت قارچی) ، زگیل (عفونت ویروسی) ، پرونیشیا (عفونت باکتریایی) باشد نباید ناخن را مانیکور کرد .

مواد برطرف کننده کوتیکول :

اساس کار در مانیکور عقب راندن کوتیکول ناخن می باشد ، اما هرگز نباید این کار را به نحوی انجام داد که سبب عفونت ناخن شود و یا از وسایل نوک تیز برای انجام این کار استفاده کرد . برای اینکه این آسیبها را کاهش دهند از مواد بر طرف کننده کوتیکول که اغلب حاوی هیدروکسید پتاسیم و گلیسرین می باشد استفاده می کنند و پس از مدتی که کوتیکول نرم شد آن را با یک گوش پاک کن ، برطرف می نمایند . این کار از نظر بهداشتی توصیه نمی شود .

لاک ناخن Nail polish :

رایج ترین فراورده آرایشی ناخن می باشد که در صورت استفاده صحیح علاوه بر زیبایی در حفاظت از ناخن و محکم کردن آن نیز موثر می باشد .

لاک ناخن دارای فرمالدئید ، رزین ، موادرنگی ، نیتروسلولز و...می باشد و به صورت سه لایه استفاده می شوند . لایه اول که همان لایه زیرساز Base می باشد وبر روی ناخن تمیز ، زده می شود . لایه دوم همان لاک اصلی است که موجب رنگی شدن ناخن می شود و لایه سوم که نقش روکش یا برق ناخن را ایفا می کند و از پوسته پوسته شدن آن جلوگیری می کند .

استفاده زیاد ازلاک ناخنهایی که رنگ در آنها به صورت محلول می باشد ، گاه موجب بدرنگ شدن سطح ناخن می شود که این عارضه با استفاده نکردن از لاک ناخن برطرف می شود .

از طرفی لاک ناخن در افراد مستعد ، سبب حساسیت پوستی می شود ؛ که ممکن است نوک انگشتان در تماس با لاک خشک نشده ، دچار تورم و خارش شوند .این عارضه با خشک شدن لاک برطرف می شود. اگرلاک با پوست برخی از قسمتهای بدن مانند پلک ، چشم و گردن تماس پیدا کند نیز ممکن است سبب خارش و اگزما شود . بنابراین پس از زدن لاک باید صبر کرد تا به طور کامل خشک شود .

برخی از افراد فکر می کنند که لاک ناخن باعث خشک و شکننده شدن ناخن می شود اما نه تنها لاک این کار را نمی کند ، بلکه از تبخیر آب ناخن جلوگیری و از آن در برابر موادشوینده و

شیمیایی محافظت می کند . آنچه که سبب آسیب به ناخن می شود مواد پاک کننده لاک مانند استون می باشد .

پاک کننده ها ی لاک ناخن :

ترکیبات مایع حاوی استون و الکل بوده که برای پاک کردن لاک از روی سطح ناخن به کار می رود . با استفاده از یک اپلیکاتور یا پنبه آن را چند بار بر روی ناخن کشیده تا لاک را پاک کرد .

مصرف بیش از اندازه این مواد به ناخن صدمه می زند . به تازگی در این محصول مواد روغنی هم اضافه می کنند تا از تبخیر آب ناخن جلوگیری و از صدمه به آن به کاهد .

سفت کننده های ناخن :

برخی از افراد دارای ناخنهای شل وشکننده می باشند و به محض اینکه نوک ناخن کمی بلند می شود ، می شکنند . برای کاهش این حالت ، ازسفت کننده های ناخن که اغلب حاوی فرمالدئید می باشند استفاده می کنند . عوام این مواد را به نام برق ناخن می شناسند .

بی رنگ کننده های ناخن :

برای سفید و روشن کردن ناخنها و برطرف کردن رنگ آنها به کار می رود . ماده اصلی این مواد آب اکسیژنه با درصد بالا به همراه گلیسیرین و آب می باشد . این ماده برای برطرف کردن رنگ ناشی از استعمال دخانیات ، مواد شیمیایی و برخی مواد غذایی به کار می رود .

مرطوب کننده های ناخن :

استفاده از کرمهای مرطوب کننده و یا وازلین بر روی سطح ناخن از تبخیر آب ناخن جلوگیری می کند و آن را در برابر صدمات احتمالی محافظت می کند .

براق کننده ناخن :

این کرمها دارای مواد ساینده ای می باشند که در تماس با سطح ناخن ، آن را تراشیده و باعث صاف و براق شدن آن می شود . استفاده زیاد از این مواد سبب نازک و شل شدن ناخنها می شود .

خشک کننده لاک :

برای تسریع در عمل خشک شدن پس از لاک زدن مورد استفاده قرار می گیرند و به صورت مایع یا اسپری بر روی سطح ناخن زده می شوند .

فصل سیزدهم

آشنایی با فراورده های آرایشی

آرایش برای رفع عیوب پوست ، رنگ دادن به آن و از همه مهم تر ایجاد ظاهری زیبا مورد استفاده قرار می گیرد .

امروزه حجم بالایی از انواع لوازم آرایش در بازار موجود می باشد که توسط شرکتهای مختلفی تولید می گردند .اما چیزی که بسیار مهم است دقت در انتخاب یک ماده آرایشی مناسب می باشد ، چون آرایش برای چند ساعت بر روی پوست می ماند و در نتیجه بر روی آن تاثیر می گذارد . بنابراین دقت در انتخاب یک محصول استاندارد ، مطمئن و تایید شده توسط وزارت بهداشت بسیار مهم است . هنگام خرید یک محصول باید به تاریخ تولید و انقضاءآن توجه داشت و از

مصرف محصولات تاریخ مصرف گذشته پرهیز کرد . از طرفی محصولی که انتخاب می کنید باید با پوست شما سازگار باشد ، بهتر است ابتدا حجم اندکی از محصول مورد نظر را تهیه و بر روی پوست آزمایش کرد و در صورت سازگاری با پوست اقدام به تهیه آن کرد .
از طرفی ، نوع مواد آرایشی انتخاب شده باید با پوست صورت هماهنگ باشد و با توجه به جنس پوست ، محصول را انتخاب کرد تا بهترین اثر را شاهد باشیم .

مواد آرایشی از نظر فرمولاسیون در چهار گروه طبقه بندی می شوند :

۱. ترکیبات در پایه چربی W/O :

این دسته از مواد شامل امولسیونهایی هستند که ماده اصلی آنها روغن می باشد و ذرات آب به همراه مواد افزودنی دیگر مانند رنگ در آن معلق می باشند .این دسته از فراورده ها به علت داشتن چربی زیاد برای پوستهای خشک مناسب اند و باعث چربی و نرمی پوست می شوند و به مدت طولانی بر روی پوست باقی می مانند ، به همین دلیل هنگام استفاده از آن وقت کافی برای شکل دادن و دستکاری آن داریم .

۲. ترکیبات در پایه آب O/W :

ماده اصلی این دسته از مواد آب بوده که مقداری چربی در آ ن حل شده است ، برای همین از گروه قبل شل تر می باشد و چون آب بیشتری دارند ، زودتر خشک می شوند ، بنابراین زمان کمتری برای شکل دادن به آن وجود دارد.
این محصول به علت داشتن چربی کم برای پوستهای معمولی و خشک مناسب است .

۳.ترکیبات بدون چربی Oil- Free :

این گروه از ترکیبات ، فاقد هرگونه چربی و روغن گیاهی ، حیوانی و معدنی می باشند . به همین دلیل برای پوستهای چرب و جوش دار مناسب می باشد . این گروه ، پس از تماس با پوست ، به علت تبخیر سریع آب ، بلافاصله خشک می شوند ، بنابراین زمان کافی برای شکل دادن به آنها وجود ندارد . از طرفی چون با چربی پوست ترکیب می شوند ، پس از مدتی رنگ خود را از دست می دهند .

٤. ترکیبات بدون آب Water – Free :

این دسته از مواد به دلیل نداشتن آب ، ازسطح پوست تبخیر نمی شوند ، در نتیجه پوست را خشک نمی کنند و برای پوشاندن عیوب پوستی مناسب می باشند .

موادی مانند تالک ، کائولن ، تیتانیوم دی اکسید (اکسید روی) نیز خاصیت پوشانندگی داشته و وجود آنها در محصولات می تواند عیوب پوستی را پنهان سازد .

اشکال مختلف محصولات آرایشی :

۱. مایع (Liquid) :

همانطور که از نامش پیداست ، این مواد ترکیباتی مایع وسیال می باشند و به راحتی برای انواع پوست مناسب می باشند و پس از تماس با پوست یک لایه نازک بر روی آن باقی می گذارد که حالتی شفاف تا نیمه شفاف ایجاد می کند.

دوام این محصولات بیش از ۴ ساعت می باشد .

۲. موس (Mousse) :

اگر فراورده مایعی را به شکل آئروسل (Aerosel) در آوریم ، یک فراورده کف آلود به نام موس تولید می شود . این محصول پس از مصرف ، لایه نازکی را بر روی سطح پوست باقی می گذارد که حدود ۲ تا ۳ ساعت دوام خواهد داشت .

۳. کرمهای محتوی آب :

از افزودن یک جزء روغنی ، مانند موم به یک فراورده مایع بدست می آید که پس از مصرف پوشش ضخیم تر و بادوام تری ایجاد می کنند وتا حدی پوشاننده و حاجب می باشند . استفاده از این محصولات برای پوستهای خشک توصیه می شود .

٤. کرمهای بدون آب :

پوشاننده قوی بوده و پس از استفاده لایه ضخیمی بر روی پوست ایجاد می کند و برای مدت طولانی دوام دارند . این کرمها به علت داشتن چربی ، برای پوستهای خشک مناسب می باشند .

پمادها چرب ترین این کرمها هستند .

۵. سافل (Souffle) :

اگر کرمهای محتوی آب را به هم زنند تا پف کنند ، سافل بوجود می آید . دوام اینها کم بوده ، اما استفاده از آن راحت می باشد .

۶. استیک (Stick) :

افزودن مقداری موم به کرمهای بدون آب ، باعث قوام و سفتی آن می شود و سپس آن را به صورت استوانه ای درون لوله های چرخشی قرار داده و با چرخاندن پایه آن ، محصول به سمت بیرون می آید .(مانند رژ لب) به این فراورده Stick می گویند و مانند کرمهای بدون آب برای پوستهای خشک مناسب می باشد .

۷. کرم پودرها :

پودرها به صورت فشرده درون یک قالب می باشند و باعث خشکی پوست می شوند به همین دلیل برای پوستهای خشک مناسب نمی باشند . هنگام استفاده از آنها باید از قلم مو استفاده کرد ؛ اگر قلم مو را خشک استفاده کنیم به آن پودر و اگر قلم مو را تر کنیم به آن کرم می گویند . به همین دلیل نام کرم پودر را بر روی آنها گذاشته اند . پودرها یک لایه ضخیم و حاجب بر روی پوست باقی می گذارند و ۴ تا ۵ ساعت دوام دارند .

این گروه ، مناسب پوستهای چرب یا معمولی می باشند .

پرداخت آرایشی :

پرداخت (Finishing) ، حالتی است که سطح یک فراورده آرایشی پس از کاربرد به خود می گیرد ؛ یعنی مات ، نیمه مات و براق ترکیبات با پرداخت مات ، پس از مصرف برق نمی زنند و بدون چربی Oil-Free بوده و مناسب پوستهای چرب می باشند .

ترکیبات با پرداخت نیمه مات (Semimatte)، پس از استفاده کمی برق می زنند . این فراورده برای پوستهای معمولی و کم چرب استفاده می شود .

ترکیبات با پرداخت براق ، پس از استفاده باعث درخشندگی پوست می شوند ، که به خاطر چربی موجود در آن می باشد و مناسب پوستهای خسک است .

هرچه میزان چربی پوست بیشتر باشد ، درخشندگی آن نیز بیشتر است .

فراورده آرایشی مناسب پوست چرب :

استفاده از مواد بدون چربی Oil – Free توصیه می شود ، چرا که پوست به اندازه کافی چرب می باشد . پرداخت آرایش هم باید مات تا نیمه مات باشد ، چون پس از گذشت زمان چربی پوست با فراورده آرایشی مخلوط می شود و آن را براق می نماید .

اگر فراورده مورد استفاده به صورت مایع است ، دو حالت دارد ؛ یک نوع آن شفاف (Transparent – extremely Sheer) بوده که لایه نازکی را بر سطح پوست ایجاد می کند . این فراورده برای پوستهای چرب بدون جوش و یا دارای کمدون مناسب می باشد .

اما نوع دیگر آن Trans Lucent یا moderate coverage می باشد ، که ضخیم تر و پوشاننده تر از نوع قبلی بوده و به همین دلیل برای پوستهای چرب جوش دار ویا دارای کوپروز ، توصیه می شود .

استفاده از کرم پودر برای پوستهای چرب جوش دار مناسب است . افراد دارای جوش که دارو مصرف می کنند ، اگر محلول آبی – الکل باشد می توانند در زیر آرایش استفاده کنند ، اما اگر دارو به شکل ژل باشد بهتر است استفاده نشود و یا صبر کرد تا کامل خشک شود ، چون ژلها رنگ آرایش را تغییر می دهند و به فراورده آرایشی اجازه نمی دهد که بر روی پوست بخوابد .

فراورده آرایشی مناسب پوست آکنه دار:

انتخاب یک فراورده آرایشی مناسب برای این گروه از افراد بسیار مهم است . برخی از مواد موجود در فراورده های آرایشی ، کمدوژن یا جوش زا می باشند و سبب تشدید آکنه می شود ، که به این جوشها آکنه آرایشی Acnea Cosmetica می گویند .

اما چون افراد دارای آکنه باید از محصولات بدون چربی استفاده کنند ، ایجاد پوشش مناسب برای پوست کار مشکلی می باشد ، پس بهتر است پس از استفاده از این مواد ، از پودرآرایشی ، بر روی آن استفاده کرد ، چرا که پودر چربی اضافی پوست را جذب و پوشش بهتری ایجاد می کند. برای این کار پودر رابا انگشت برروی ترکیبات بدون چربی گذاشته و مدتی آن را ماساژ داده تا به آرایش زیر بچسبد ، سپس پودر اضافی را با قلم مو پاک می کنیم .

نوع پودر مورد استفاده نباید از نوع فشرده باشد ، چون پودرها ی فشرده دارای چربی در ترکیب خود می باشند ، که برای این پوست مناسب نمی باشد ، پس بهتر است از Loose استفاده شود . اگر از نوع مایع استفاده می شود بهتر است Transparent باشد تا لایه ای ظریف ایجاد کند . دقت کنید که رنگ پودر با رنگ پوست و آرایش زیر همخوانی داشته باشد .
اگر شخص تحت درمان آکنه می باشد و از محلولهای الکل – آب استفاده می کند باید پس از زدن صبر کند تا خشک شودو سپس آرایش نماید و اگر از ژلها ی ضد جوش (مانند بنزوئیل پراکساید) استفاده می کند ، همانطور که در قسمت قبل گفتیم ، باید صبر کرد تا کامل خشک شود .
در صورت استفاده از رژگونه بهتر است از نوع پودری آن استفاده شود و اگر از ترکیبات برنزه کننده پوست استفاده می شود ، نوع ژل آن توصیه می شود .

فراورده آرایشی مناسب پوستهای خشک :

بهترین فراورده برای این پوست ، ترکیبات در پایه چربی و یا ترکیبات چربی در پایه آب است . هر چه میزان چربی آن بیشتر باشد ، درخشندگی و براقی پوست افزایش می یابد .
این فراورده ها باعث حفظ رطوبت پوست شده و پوششی ضخیم و دوامی طولانی بر سطح پوست ایجاد می کنند .
از طرفی خانمهایی که پوست بسیار خشک دارند ، می توانند از فراورده های آرایشی سافل Souffle استفاده کنند که بر اثر به هم زدن پف می کنند ، خاصیت مرطوب کنندگی داشته و پوشش خوبی را ایجاد می کنند . این محصول برای افراد دارای چروک پوستی مناسب نمی باشد ، چون چروکها را نمایان تر می کند .

فراورده آرایشی مناسب پوستهای مختلط:

شاید بتوان گفت ، این نوع پوست شایع ترین نوع پوست می باشد و میزان خشکی آن در زمستان و چربی آن در تابستان بیشتر است ؛ بنابراین شخص کار دشوارتری را برای نگهداری از آن بر عهده دارد .

بهترین توصیه برای این افراد این است که ، با توجه به نوع پوست در هر قسمت از فراورده آرایشی مناسب آن قسمت استفاده کنند .

برای ایجاد یک آرایش یکنواخت ، بهتر است به این شیوه عمل کرد :

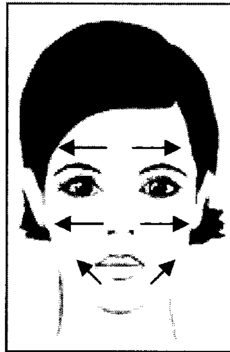
صورت را با آب و صابون مناسب شسته ، با حوله نرم و تمیز خشک نماید . سپس بر روی قسمتهای چرب صورت که بیشتر ناحیه T می باشد ،از فراورده های قابض ، و بر روی قسمتهای خشک از مواد مرطوب کننده بدون چربی (Oil-Free) استفاده کنید . این کار سبب می شود که پوست یکنواخت به نظر آید . سپس با استفاده از فراورده آرایشی مخصوص پوست چرب ، تمام صورت را آرایش و در نهایت مقداری پودر زده تا چربی اضافی را جذب کند .

آرایش غلیظ در دختران جوان ، باعث پیر جلوه دادن آنها شده و از لطافت و ملاحت چهره آنان می کاهد . از طرفی افزایش سن باعث ایجاد تغیراتی در پوست می شود که شایع ترین آنها چروک ، افتادگی ، خشکی و ایجاد لک در پوست می باشد . بنابراین باید از موادی که رطوبت پوست راحفظ می کننداستفاده کرد، اما نه به اندازهای که چروکهارا واضح ترکنند.دراین نوع پوست استفاده از مواد با قدرت پوشانندگی مناسب توصیه می شود .

نحوه زدن فراورده های آرایشی :

بهتر است ، مواد آرایشی را با نوک انگشت به صورت مالید . برای این کار ، از فراورده آرایشی به اندازه لازم در نقاط مختلف پوست صورت گذاشته و سپس با انگشت و با حرکات دورانی ماساژ دهید . بهتر است حرکت دستها در جهت بازکردن چروکهای صورت باشد ، یعنی در قسمت گونه ازسمت بینی به طرف گوشها و در پیشانی ازپایین به بالا و طرفین دست را حرکت می دهیم . (شکل ۱-۱۳)

پس از پایان کار با استفاده از یک اسفنج یا برس ، مواد اضافی را از روی سطح پوست پاک کرده تا آرایش یک دست شود .



شکل (۱-۱۳) : نحوه زدن مواد آرایشی

عوارض جانبی مواد آرایشی :

با اینکه مواد آرایشی و بهداشتی در سلامت و زیبایی انسان نقش به سزایی دارد ، اما ممکن است دارای یکسری اثرات جانبی نیز بر روی پوست باشند که از جمله آنها می توان به :

۱. جوش زایی :

بسیاری از فراورده های آرایشی می توانند جوش زا باشند و باعث ایجاد کمدون (جوشهای سر سیاه) ، میلیا (جوشهای سر سفید) و یا جوشهای چرکی شوند . به این مواد کمدوژن و به این نوع آکنه ، آکنه آرایشی می گویند .

۲. تحریک کنندگی :

تحریک کردن پوست یکی از عوارض فراورده های آرایشی می باشد . که به غلظت و مدت تماس آن ماده با پوست بستگی دارد .

۳. حساسیت زایی :

یکی دیگر از عوارض فراورده های آرایشی می باشد که ممکن است در افراد با پوستهای حساس سبب تورم ، قرمزی ، خارش ، سوزش و حتی تاول شود . قطع مصرف فراورده مورد نظر ، از راه های حل این مشکل می باشد .

ابع :

اطلس رنگی بافت شناسی و بافت شناسی عملی نوشته : دکتر محمد صادق رجحان

بافت شناسی پایه نوشته : جان کوئیرا ترجمه : دکتر باقر مینایی

ضروریات بافت شناسی نوشته : دکتر محمد صادق رجحان

پوست ، روشهای زیباسازی و چروک زدایی نوشته : دکتر فرید ابولحسنی

رموز زیبایی صورت با ترکیبات گیاهی نوشته : دکتر فخرالزمان پزشکپور

...

ایتها :

یت آفتاب

یت اولین خبرگزاری صنایع غذایی ایران

یت پزشکان فارس زبان

ایت گیاهان دارویی ایران

ایت مجله زنان

ایت ایران مدیا

ایت گفتارنما

ایت انجمن ایران پردیس

ایت دارویی پزشکی ایران

جمن گیگا پارس

.....